9.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 1 IANUARIE 1972

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

CUPRINS

EDITORIAL

E. GHIBU : Principalele cerințe și obiective actuale ale educației fizice și sportului în școli 2

AL. FORȚU : Cerințe actuale ale formării profesorilor de educație fizică 7

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

T. ARDELEAN : Teste de nivel privind pregătirea fizică a elevilor din clasele V—VIII 11

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. POP, H. SCHWARTZ, G. PAȘCA : Exerciții cu cercul de metal pentru dezvoltarea fizică generală 29

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

MARIA LOGIN : Organizarea și conținutul educației fizice și sportului în școala generală de 10 ani 41

OPINII — CONSULTAȚII

ARISTEIA HRIȘCĂ, P. DRAGOMIR, GH. MITRA : Sistemul de perfecționare a profesorilor de educație fizică . 47

PORTRET

M. VESA : Gheorghe Vilmoș . 58

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

AL. TEODORESCU : Observații la C. M. de hochei pe gheață (grupa A) — Stockholm-1970, Berna și Geneva-1971 . . 63

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR CÓJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București — România

3396

Conf. dr. EMIL GHIBU
Vicepreşedinte al C.N.E.F.S.

PRINCIPALELE CERINŢE ŞI OBIECTIVE ACTUALE ALE EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN ŞCOLI

Organizarea şi conţinutul activităţii de educaţie fizică şi sport cu elevii în societatea noastră socialistă multilateral dezvoltată trebuie să urmărească, în primul rînd, valorificarea în mai mare măsură a efectelor instructiv-educative ale practicării raţionale a exerciţiilor fizice.

În scopul creşterii eficienţei lecţiilor de educaţie fizică şi a activităţilor sportive şcolare, în anii 1968—1971 Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului şi C.N.E.F.S. au organizat dezbateri şi experimente la care au participat numeroase cadre din şcoli, de la Institutul de educaţie fizică şi sport, facultăţile de educaţie fizică, sectoarele de specialitate ale U.T.C. şi C.N.O.P. Consfătuirile cu profesorii de educaţie fizică organizate în această perioadă în toate judeţele, sesiunile de comunicări şi studiile întreprinse sub conducerea ştiinţifică a rectorului institutului, prof. univ. dr. Leon Teodorescu, a prof. univ. Ion Şiclovan şi prof. univ. dr. Mihai Epuran, de catedrele I.E.F.S. în problemele programelor, lecţiei de educaţie fizică, precum şi ale educaţiei sportive, cercetările efectuate de o serie de cadre de la facultăţile de educaţie fizică din Bucureşti, Timişoara, Cluj, Bacău, Galaţi, de cabinetele metodice ale C.J.E.F.S. din Ploieşti, Iaşi, Constanţa, Braşov şi alte centre, investigaţiile întreprinse de Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică în problemele educaţiei fizice şi sportului sub conducerea conf. dr. Alexe Nicu şi prof. Virgil Mazilu, consultările cu specialişti cu mare experienţă la catedră ca profesorii V. Tibacu, C. Mortun, D. Popescu-Colibaşi, A. Bujor, Gh. Mătuşa, materialele şi părerile unor cadre universitare şi profesori de specialitate cu multă experienţă organizatorică şi didactică M. Bîrjega, O. Bănăţan, C. Iovănescu, I. Istrate, Al. Forţu, Gh. Ghişoiu, T. Ardelean, C. Bucur, V. Simionescu, Gh. Creangă, Fr. Lörinczi, M. Oancea, V. Lupan, V. Moraru, M. Simion, L. Navodarschi, toată această gamă largă de opinii şi lucrări au evidenţiat principalele noi cerinţe metodice, didactice şi organizatorice care s-au impus în ultimul timp în activitatea practică şi anume :

- *cultivarea dragostei pentru mişcare, educarea gustului şi necesităţii efortului fizic,* clarificarea influenţelor binefăcătoare fiziologice şi psihice ale exerciţiilor fizice constituie un obiectiv central al educaţiei fizice şcolare ;
- *învăţarea temeinică şi formarea deprinderii de către toţi elevii de a practica 2—3 ramuri de sport* reprezintă una din căile moderne de bază în îndeplinirea obiectivului menţionat mai sus ;
- de asemenea, este necesar ca în timpul şcolarizării toţi tinerii să capete deprinderi pentru efectuarea zilnică a unui minimum de exerciţii, a orei de sănătate, prin mijloace accesibile : gimnastică tip

înviorare, alergări, plimbări în aer liber, mers pe bicicletă, excursii la sfîrșit de săptămînă și în vacanțe ;

● *asigurarea caracterului educativ al tuturor lecțiilor și activităților sportive*, mărirea contribuției acestei discipline la formarea etică, comunistă, la educarea cetățenească și la închegarea personalității tinerilor ;

● în privința sarcinilor și mijloacelor lecțiilor de educație fizică este necesar să se aibă în vedere în mai mare măsură motivația, interesul elevilor din zilele noastre, satisfacerea nevoii de mișcare, precum și gradul de eficiență. *În acest sens, sportul s-a impus ca formă principală de practicare a exercițiilor fizice, cu efecte biologice și educativ-psihologice superioare* ;

● printre sarcinile și mijloacele lecțiilor de educație fizică caracteristice etapei pe care o parcurgem, evidențiem următoarele : clasele I—IV — învățarea și formarea deprinderilor de practicare a gimnasticii zilnice, jocurilor de mișcare, alergării, săriturilor și aruncărilor, înotului, patinajului, schiului, minijocurilor sportive (minibaschet, minivolei, minihandbal, minifotbal...), miniatletismului, gimnasticii moderne ; clasele V—X — dezvoltarea calităților motrice de bază (viteza, forța, rezistența, îndemînarea), sporirea capacității de executare a acțiunilor motrice globale (nu a elementelor) din diferite sporturi : atletism, handbal, volei, baschet, fotbal, rugbi, oină, hochei, tenis (2—3 din aceste jocuri sportive, precum și unele jocuri de mișcare), gimnastică acrobatică, modernă, sportivă, înot, schi, patinaj, lupte ; la anii I—IV ai liceelor și școlilor profesionale — perfecționarea deprinderilor de practicare a diferitelor ramuri de sport și a calităților motrice de bază. Prin urmare, lecțiile de educație fizică trebuie să asigure tuturor elevilor un bun nivel de pregătire fizică multilaterală și de pregătire sportivă, să contribuie efectiv la întărirea sănătății și la dezvoltarea fizică a întregului tineret, devenind astfel forma de bază, de mare eficacitate a sportului de masă în rîndul tinerilor. *Lecțiile trebuie să asigure tuturor elevilor un minimum de dezvoltare, pregătire fizică și sportivă care se materializează în gradul de dezvoltare a vitezei, forței, rezistenței, îndemînării, în posibilitatea de practicare integrală cel puțin a unui sport, în însușirea unui complex de 6—8 exerciții de gimnastică zilnică.* Astfel, programul minim care poate reflecta nivelul de instruire și pregătire fizică și sportivă cuprinde : o alergare de viteză, o alergare de rezistență, o săritură din atletism și una din gimnastică, o probă de forță pentru brațe, una pentru musculatura abdominală, un exercițiu din gimnastica acrobatică, 1—2 ramuri de sport și un complex de gimnastică zilnică ;

● dintre cerințele metodice ale lecțiilor de educație fizică care optimizează funcțiile lor formative, practica evidențiază în special următoarele : *efortul susținut — elementele de întrecere și de joc — starea emoțională ridicată, atractivitatea, dinamismul să constituie note caracteristice în organizarea și predarea tuturor lecțiilor de educație fizică* ; învățarea exercițiilor fizice să integreze elementele afective, emoționale ca elemente importante ; *2—3 ramuri de sport vor forma conținutul principal al majorității lecțiilor* ; aceasta deoarece practica a demonstrat eficacitatea planificării

și efectuării unui material mai restrîns, dar care raportat la numărul de lecții duce la creșterea calităților motrice, la formarea temeinică a deprinderilor aplicative și sportive (spre exemplu : atletism și handbal ; gimnastică acrobatică, volei și baschet ; schi, fotbal și volei ; atletism, gimnastică modernă) ; gimnastica de bază va fi prezentă în partea pregătitoare, în majoritatea lecțiilor ; în privința tipurilor de lecții se pot folosi atît lecții cu mai multe teme, cît și lecții cu o singură temă ; *pentru creșterea rezistenței generale este indicat să se folosească cît mai des alergarea în aer liber* ; în centrul activității lecției nu trebuie să fie profesorul, ci activitatea însăși ; calitatea conducerii de către profesor nu trebuie apreciată după cantitatea intervențiilor, ci după natura și efectul lor ; în această direcție se impune reducerea elementelor pasive, de dependență a elevilor ;

● *îndeplinirea sarcinilor educației fizice poate fi realizată dacă în fiecare unitate școlară se iau măsuri pentru buna desfășurare a celor trei forme de activitate : a) lecțiile de educație fizică și gimnastica în regimul zilei de școală ; b) orele de activități sportive ; c) activitatea sportivă de masă și a echipelor reprezentative ;*

● în privința activității sportive de masă și a echipelor reprezentative este necesar ca fiecare școală să-și întocmească calendarul său sportiv. Experiența practică ne arată că activitatea sportivă școlară își găsește în calendarul sportiv un instrument eficient de reglementare și impulsionare atît a sportului de masă cît și a echipelor reprezentative în fiecare unitate școlară.

Dat fiind caracterul său atractiv și stimulativ, întrecerea sportivă trebuie folosită mai organizat și cu mai multă pondere în activitatea sportivă a tineretului școlar, la toate nivelurile și formele ei de organizare și desfășurare.

Iată de ce este util ca fiecare unitate școlară să-și aibă propriul ei calendar sportiv, întocmit pe durata unui an școlar, calendar care, în linii mari, trebuie să conțină toate activitățile sportive ce pot fi organizate în funcție de specificul unității școlare, de preferințele elevilor, tradiție și baza materială.

În domeniul activității sportive de masă, se pot organiza, spre exemplu, întreceri în cadrul clasei, între clase și pe școală (campionatul școlii) ; se pot organiza excursii, drumeții, expediții turistice îmbinate cu întreceri sportive, serbări și demonstrații sportive.

Organizarea acestor întreceri trebuie legată organic de acțiuni de inițiere în practicarea diferitelor ramuri de sport ca : patinaj, schi, înot, tenis de masă, de cîmp, ciclism etc.

Activitatea sportivă de masă poate fi completată, acolo unde condițiile permit, cu acțiuni de inițiere în sporturile tehnico-aplicative, legate, atunci cînd e posibil, de însușirea anumitor cunoștințe la obiectele teoretice sau cu caracter practic ce se predau în școli.

O trăsătură caracteristică a acestor activități sportive cu caracter de masă, organizate de către asociația sportivă, organizațiile UTC și de pionieri, cu largul sprijin al profesorilor de specialitate o formează faptul că accentul cade în primul rînd pe cuprinderea în activitate a tuturor elevilor care doresc să practice respectivele

ramuri de sport, fără preocupări deosebite pentru obținerea de performanțe sau pentru a selecționa pe cei mai buni și a lăsa la o parte pe cei mai puțin dotați fizic sau mai puțin îndemînatici.

În ceea ce privește activitatea sportivă a echipelor reprezentative, caracterizată prin orientarea spre performanță, problema calendarului școlar este mai bine precizată întrucît jaloanele mari sînt trasate de competițiile republicane organizate de Ministerul Educației și Învățămîntului și C.N.E.F.S.

Baza acestei activități o constituie campionatele naționale școlare, diviziile de juniori și școlari, campionatele republicane de copii și juniori și chiar participarea la unele acțiuni sportive internaționale. În afară de aceste întreceri cu caracter oficial, există un larg cîmp de manifestare a inițiativei pe plan local prin completarea și îmbogățirea calendarului sportiv cu competiții organizate la datele cînd nu sînt prevăzute întreceri oficiale.

Aceste întreceri se organizează fie pentru pregătirea înaintea participării în întrecerile oficiale, fie pentru depistarea și formarea rezervelor și asigurarea continuității în activitate.

Din rîndul acestui gen de întreceri fac parte competițiile între școlile din aceeași localitate, sau între școli din localități diferite. Aceste întreceri este bine să aibă un caracter de continuitate, organizîndu-se gen divizie școlară pe oraș sau sub formă de concursuri pentru diferite cupe. Ele țin trează atenția elevilor spre activitatea sportivă, dau satisfacții și finalitate pregătirilor și stimulează angrenarea unui număr sporit de elevi.

În desfășurarea unei bogate activități sportive, un rol important revine popularizării acțiunilor respective în rîndul elevilor, știut fiind că desfășurarea în anonimat duce la limitarea acțiunilor la un număr restrîns de elevi ;

CALENDARUL SPORTIV ÎN ORICE ȘCOALĂ SE VA STRUCTURA PE DOUĂ CAPITOLE ASTFEL :

I. ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ

— Campionatul școlii. În „Indicațiile privind organizarea activității de educație fizică și sport cu elevii în anul școlar 1971-1972" elaborate de Ministerul Educației și Învățămîntului, C.N.E.F.S., U.T.C. și C.N.O.P., se precizează la punctul 3 următoarele : „În anul școlar 1971-1972 se instituie campionatul școlii în toate unitățile școlare, principala competiție de masă organizată de organizațiile U.T.C. (prin asociațiile sportive ale elevilor), de organizațiile de pionieri cu sprijinul conducerilor școlilor, al profesorilor de educație fizică și al altor cadre didactice.

— Practicarea diferitelor sporturi : patinaj, schi, înot, tenis de masă, de cîmp, ciclism etc.

— Excursii, drumeții, expediții.

— Crosuri ; întreceri de alergări de viteză, sărituri, aruncări.

— Serbări și demonstrații sportive.

— Inițiere în sporturile tehnico-aplicative.

II. ACTIVITATEA ECHIPELOR REPREZENTATIVE

— Întreceri între echipe reprezentative de școli.

— Campionate pe localitate.

— Campionatele naționale școlare ; diviziile de juniori și școlari.

— Campionatele republicane de copii și juniori.

În concluzie, considerăm că traducerea în viață a cerințelor metodelor și mijloacelor menționate va duce la creșterea eficienței instructiv-educative a activității de educație fizică și sport, la promovarea fermă a noului, la îndepărtarea didacticismului îngust și învechit, la apropierea acestei activități de cerințele actuale și de viitor ale societății noastre socialiste.

Conf. univ. ALEXANDRU FORȚU
Inspector general în Ministerul Educației și Învățămîntului

CERINȚE ACTUALE ALE FORMĂRII PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conceput ca activitate care interesează întreaga noastră societate, învățămîntul se bucură de o atenție deosebită din partea partidului și statului nostru.

Măsurile elaborate de conducerea partidului cu privire la îmbunătățirea activității politico-ideologice și cultural-educative de educare marxist-leninistă a comuniștilor și a celorlalți oameni ai muncii, expunerea tovarășului NICOLAE CEAUȘESCU la plenara C.C. al P.C.R. din 3—5 noiembrie 1971, angajează întregul nostru sistem de învățămînt într-un proces de perfecționare continuă, pentru ca școala, *„factorul principal de instruire și educare a tineretului"*, să asigure atît un proces educațional cu o mai mare eficiență profesională, cît și o formare morală, cetățenească și patriotică la nivelul cerințelor societății noastre socialiste.

Învățămîntul superior de educație fizică este și el supus procesului de modernizare a întregului sistem de instruire și educație, pentru a putea satisface cu *„produse de calitate"* comanda actuală și viitoare a societății noastre.

Rezultatele obținute de sistemul românesc de educație fizică și sport atestă calitatea școlii noastre superioare de specialitate, care în acest an împlinește 50 de ani de existență.

Situarea învățămîntului de educație fizică și sport din țara noastră la nivelul țărilor avansate din Europa și chiar din lume, ca și contribuția originală adusă la îmbunătățirea conceptului de educație fizică și sport, a metodicii antrenamentului în unele discipline sportive, a adaptării structurii organizatorice la cerințele diferitelor etape de dezvoltare, decurge din faptul că, de-a lungul anilor, pe baza indicațiilor partidului, această formă de învățămînt a fost caracterizată de receptivitate față de nou, a cunoscut eforturi pentru a fi în pas cu realitățile.

În ultimii ani, dat fiind cerințele sporite din partea societății, se remarcă nu numai o lărgire a profilului profesorului de educație fizică și sport, ci și o sporire a cerințelor față de activitatea acestuia. Prin situarea educației fizice și sportului în sfera de preocupări a societății crește și exigența manifestată față de natura și nivelul de calificare cerut cadrelor didactice de specialitate.

Elementul hotărîtor care determină exprimarea acestor cerințe este formulat cu o deosebită claritate în documentele de partid și de stat. *În patria noastră socialistă, educația fizică și sportul constituie activități de interes național.* Iată de ce, în învățămîntul de toate gradele, a crescut rolul și importanța educației fizice și a sportului, nu numai ca mijloace de întărire a sănătății, de sporire a capacităților fizice și intelectuale, de dezvoltare armonioasă, completă, a tinerei generații, ci și pentru contribuția lor la educarea comunistă, la formarea caracterelor.

Revoluția tehnico-științifică și creșterea standardului de viață vor face ca în următorii ani populația activă a țării să beneficieze de mai mult timp liber, practicarea exercițiilor fizice sub diferite forme constituind un mijloc plăcut, recreativ și util de petrecere a acestuia. Dacă adăugăm și faptul că în ultima vreme activitatea sportivă organizată de Uniunea Generală a Sindicatelor din România, Uniunea Tineretului Comunist și Consiliul Național al Organizației Pionierilor s-a diversificat potrivit dorințelor de mișcare a tinerilor și diferitelor categorii de oameni ai muncii, vom avea o imagine

aproape completă a profilului pe care trebuie să-l satisfacă profesiunea de educator fizic și sportiv.

Constatăm *o creștere a rolului pe care-l are profesorul în afara școlii*, manifestat prin sprijinul pe care trebuie să-l aducă organizării activității extrașcolare, în folosul adolescenților și al adulților.

În final, putem spune, foarte rezumativ, că absolvenții învățămîntului superior de educație fizică și sport trebuie să se remarce printr-o *temeinică pregătire de specialitate și pedagogică, o ținută moral-cetățenească* proprie oricărui dascăl care contribuie la modelarea conștiinței socialiste a tinerilor, *să fie excelenți organizatori și animatori.*

Indiferent de obiectivele sale finale, învățămîntul reclamă un proces de perfecționare continuă și adaptarea la cerințele impuse de dezvoltarea economică și culturală, la progresul societății în ansamblul ei.

Receptivitatea față de nou, față de cuceririle științei, trebuie să constituie coordonata *principală și obligatorie* a învățămîntului ; această receptivitate se referă atît la conținutul propriu-zis al învățămîntului, cît și la structura, formele și mijloacele sale.

Învățămîntul de educație fizică trebuie să aibă în conținutul său o serie de constante și variabile.

Printre constante amintim *educația comunistă și educația prin muncă*, iar ca trăsătură generală — legătura cu activitatea practică.

Variabilele se stabilesc în funcție de obiectivele generale ale sistemului nostru social și de cerințele fiecărei etape de dezvoltare în parte.

Este evident însă că modernizarea învățămîntului de specialitate constituie o cerință majoră, de a cărei realizare depinde însuși nivelul de pregătire fizică și sportivă a tineretului patriei noastre. Pentru a-și putea îndeplini sarcinile care-i revin, învățămîntul de educație fizică trebuie să îndeplinească cîteva cerințe, printre care amintim :

1. PRIVIREA ÎN PERSPECTIVĂ

Adaptarea conținutului mijloacelor și metodelor la nevoile societății moderne impune ridicarea și lărgirea calificării dascălilor chemați să instruiască și să educe tineretul pentru a trăi și a munci în condițiile unei societăți din ce în ce mai complexe. În afară de aceasta, progresele realizate în toate ramurile cunoașterii — inclusiv în domeniul științelor pedagogice — determină schimbări în însăși sarcinile, conținutul și metodele educației. Este deci evident că succesul în adaptarea la înnoirile pedagogice care vor apare va depinde în mare măsură de *personalitatea cadrului didactic.*

De aceea, evaluarea rezultatelor procesului de instrucție și educație nu trebuie să se facă *numai în timpul studiilor din facultate, ci și în activitatea social-profesională*, în primul rînd în aceasta. Instrucția și educația se realizează astăzi în amfiteatre, laboratoare și pe terenurile de sport, dar ele trebuie să corespundă, în ce privește obiectivele, exigențelor cultural-economice ale zilei de mîine ; iar acest „mîine" înseamnă pentru instituțiile noastre un interval de cel puțin 15—20 de ani.

În acest sens, planurile de învățămînt vor cuprinde atît discipline utile pentru etapa actuală de dezvoltare, cît și formarea unui sistem de cunoștințe care să creeze absolvenților nu numai posibilitatea de a se adapta la condiții și cerințe variate, *ci și capacitatea de a contribui la îmbunătățirea permanentă* a conținutului, mijloacelor, metodelor și formelor de organizare a educației fizice și a sportului.

2. INSTRUIREA PRACTICĂ

Procesul de modernizare continuă, de aducere la zi a cunoștințelor predate implică, în mod necesar, legarea învățămîntului de realitatea practică prin diverse forme și activități ce stau la îndemîna personalului didactic și studenților.

Instruirea practică a studenților trebuie să se facă prin toate mijloacele, *ea constituind o latură fundamentală a oricărui învățămînt modern.*

În afara raportului logic care trebuie să existe între volumul orelor de activități practice și acelea teoretice din planul de învățămînt, o deosebită importanță o are practica studenților care, după opinia noastră, se impune a se desfășura pe toată durata școlarizării, în sectoare diferite și condiții variate.

Privită din acest punct de vedere, *activitatea practică* a viitorilor profesori de educație fizică și sport constituie o parte integrantă a procesului de învățămînt.

Ea își propune ca obiectiv completarea și aplicarea volumului de cunoștințe și deprinderi însușit la cursuri, seminarii și lucrări practice, prin cunoașterea de către studenți a formelor de organizare, a conținutului și metodelor educației fizice și sportului în diverse sectoare de activitate.

Pentru ca practica pedagogică sau organizatorică efectuată de studenți să devină mai eficientă, este necesar ca cei care conduc aceste activități — cadrele didactice îndrumătoare — să cunoască ele însele, în amănunțime, cerințele reale ale sectorului respectiv. *Fără o asemenea cunoaștere a realității de către personalul didactic, legarea învățămîntului de practică rămîne doar un deziderat.*

Raportînd această cerință la activitatea curentă care se desfășoară în instituțiile de specialitate, este necesar să subliniem că *toate formele de învățămînt,* inclusiv cursurile și seminariile trebuie să-și adapteze în mai mare măsură conținutul și tematica la problemele practice ale specialității.

Un aport deosebit îl au în acest sens *lucrările practice și de laborator,* care constituie verificarea concretă a cunoștințelor teoretice însușite, în vederea aplicării lor viitoare în viața socială. În acest sens, se impune *să se îmbunătățească orientarea metodică a lucrărilor practice și a celor de laborator.*

Aceasta înseamnă că în orice moment conducerea instituțiilor de specialitate, ca și fiecare cadru didactic să manifeste mai multă receptivitate *și să lupte în mod hotărît împotriva inerției, rutinei și conservatorismului.*

Se poate aprecia că, în momentul de față, elementul esențial, menit să determine în cea mai mare măsură modernizarea învățămîntului de educație fizică, îl reprezintă *transformările pozitive care trebuie să aibă loc în fiecare lecție practică sau teoretică.*

3. CONTINUITATEA — CERINȚĂ OBLIGATORIE A EVOLUȚIEI ÎNVĂȚĂMÎNTULUI

Etapa actuală a dezvoltării societății umane se caracterizează printr-o *adevărată explozie informațională.* În afară de măsurile pe care aceasta le impune, în ce privește culegerea, prelucrarea și evidența datelor furnizate, ea (informația) își exercită influența și asupra principalelor documente după care se conduce și se dezvoltă învățămîntul.

Dintre acestea, am aminti în primul rînd programa, elementul cel mai mobil, cel mai supus înnoirilor din domeniul învățămîntului.

Revizuirea programelor analitice, adaptarea lor la nou *este un proces continuu* ce nu poate fi făcut în etape, ci în permanență. Această cerință rezidă în faptul că prezența în actualitate a acestui proces complex de transmitere a cunoștințelor nu se poate face decît în condițiile în care se manifestă mai multă elasticitate și receptivitate la nou. În afară de capacitatea de permanentă adaptare la noutăți, programele trebuie să țină seama de nevoile de perspectivă privind pregătirea specialiștilor.

În acest sens, prognozele referitoare la modul în care se vor realiza în anii următori educația fizică și sportul constituie un mijloc important de stabilire a conținutului și metodelor învățămîntului de specialitate.

O deosebită însemnătate pentru modernizarea procesului de învățămînt o au și problemele de metodologie.

Îmbunătățirea metodelor de predare a diferitelor exerciții fizice, ca și cele legate de pregătirea înaltelor performanțe în diverse discipline sportive *nu este posibilă fără folosirea în procesul de învățămînt a unor mijloace și metode care contribuie la obiectivizarea predării.* Dintre acestea amintim metoda cinefotografiei, statistica matematică, sociometria etc.

Tot de metodologie ține și modul în care se desfășoară prelegerile și seminariile. Trecerea rapidă de la predarea pasivă, pe care o mai întîlnim

în multe instituții de specialitate, *la o formă activă și eficientă* constituie o altă cerință a modernizării. Simpla înșiruire de date, cifre și fapte pe care, de multe ori, profesorul o face doar prin expunerea sau citirea cursului tipărit, va trebui înlocuită *cu un dialog viu,* la care să participe și masa studenților alături de cadrul didactic care predă.

Pentru a realiza această condiție, prelegerea are de îndeplinit cel puțin două calități: în primul rînd aceasta nu trebuie să cuprindă cunoștințe pe care studenții și le pot procura din tratate, manuale, lucrări sau cursuri tipărite. În al doilea rînd, expunerea făcută în fața studenților nu trebuie să comunice adevăruri prea cunoscute, cunoștințe rutinare sau perimate.

Se impune deci, nu o oarecare înșiruire de cunoștințe, *ci o intervenție promptă în aspectele noi sau mai dificile ale temei tratate* sau pur și simplu selecționarea acelor probleme care reclamă, datorită actualității lor, o tratare expresă.

În acest caz, sarcina profesorului nu se limitează în a transmite doar cunoștințe, ci a-l face pe student să înțeleagă mai bine corelația dintre fapte, de a-i comunica idei, de a-i atrage atenția asupra teoriilor noi, asupra celor mai recente descoperiri, de a-i explica aspectele mai dificile ale problemelor studiate.

4. INVESTIGAȚIA CREATOARE

Investigația creatoare derivă din curiozitatea inteligenței și se materializează *prin adaptarea la condițiile existente,* dar și prin cercetarea modului de adaptare la noi situații.

Nu ne referim la activitatea de cercetare științifică, componentă importantă a muncii cadrelor didactice din învățămîntul superior, ci la rolul pe care cadrele îl au în stimularea spiritului novator al studenților.

În această postură, cadrele didactice au menirea *de a trezi curiozitatea științifică a studenților,* de a conduce cu grijă și răspundere activitatea din cercurile științifice studențești. Un rol hotărîtor îl are în această activitate — ca și în cea de educație — îndrumarea nemijlocită a studenților, care oferă posibilitatea depistării și cultivării aptitudinilor și interesul față de cercetare, astfel încît această activitate să nu fie formală, determinată de obligația îndeplinirii normei didactice, ci concretă și eficientă.

Studierea unor probleme practice în cadrul activității științifice, atît de către cadrele didactice cît și de către studenți, va determina o mai strînsă legătură a învățămîntului de specialitate cu realitățile concrete în care se desfășoară educația fizică și sportul în țara noastră.

Sîntem convinși că anul universitar 1971/1972 va marca o nouă și importantă etapă în aplicarea directivelor Congresului al X-lea al P.C.R., a celorlalte indicații și hotărîri luate de către C.C. al P.C.R. privitoare la îmbunătățirea învățămîntului nostru superior, la modernizarea procesului instructiv-educativ și legarea acestuia cît mai strîns de practică.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

TESTE DE NIVEL PRIVIND PREGĂTIREA FIZICĂ A ELEVILOR DIN CLASELE V—VIII*

Lucrare colectivă
elaborată sub conducerea
conf. TIBERIU ARDELEAN
Institutul pedagogic—București

Îmbunătățirea capacității motrice sub toate aspectele constituie unul dintre scopurile principale ale educației fizice (1). Se poate afirma că eficiența procesului educației fizice trebuie apreciată în primul rînd din acest punct de vedere.

În general, capacitatea motrică, pe linia pregătirii fizice se apreciază pe baza unor probe, zise de control, pentru care sînt stabilite anumite baremuri pe clase, sexe, categorii de vîrstă etc., probe de viteză, forță sau rezistență. De regulă, aceste probe se aplică separat, iar baremurile sînt stabilite de cele mai multe ori în mod arbitrar, fără legătură cu nivelul real de pregătire fizică a elevilor.

Studiile efectuate în această direcție, din ce în ce mai numeroase în ultimul timp, au evidențiat faptul că nu putem evalua capacitatea motrică în mod obiectiv decît cu ajutorul unui ansamblu de probe, a cărui certitudine și valabilitate au fost verificate (1).

Specialiștii din domeniul educației fizice și sportului se preocupă în prezent să stabilească criteriile și normele de apreciere a calităților și capacităților motrice la toate categoriile de vîrstă, să constate nivelul mediu de dezvoltare, devierile întîlnite. Se studiază condițiile manifestării motrice

COLECTIVUL DE AUTORI

Ardelean T., Tănăsescu Irene, Fortu Elena, Negulescu C., Simionescu C., Ștefănescu Maria, Solomonov O., Herold C., Bîrlea Adina, Epuran Valentina, Sala Melania, Dogaru V., Leonte M., Constantinescu E., Mureșan Elena, Földvari T., Tudoran I., Călugăreanu C., Visulescu N., Trofin E., Barinca V., Mujicicov Claudia, Culda C., Alexandrescu Theodora.

AU MAI COLABORAT :

a. LA CULEGEREA DATELOR : Băiașu N., Grigorovici S., Caraiman Anelize, Girleanu D., Ionescu Bucur Maria, Boicu I., Magda S., Constantin Georgeta ;
b. LA PRELUCRAREA DATELOR : Ionescu Utta, Bota Cornelia, Rădășan M.

*) Lucrare prezentată în Sesiunea de comunicări a Institutului pedagogic—București 30—31 oct., 1970

normale, dinamica lor, factorii care determină apariția lor întîrziată etc. (1, 2, 5, 6, 8, 9).

Necesitatea obiectivă a informațiilor mai precise privind procesul de educație fizică și rezultatele lui, necesitatea unui diagnostic mai precis, precum și cerințele cercetării științifice determină aplicarea tot mai largă a metodei de cercetare prin teste în domeniul educației fizice (7, 10). Ideea de testare a aspectelor diferențiale dintre oameni aparține psihologiei, respectiv psihologiei aplicate. Utilizarea testelor se leagă de preocupările psihologilor pentru probleme de selecție și orientare școlară și profesională, de psihologie a muncii, psihologie industrială etc.

Numele de „test" a fost acordat pentru prima dată de *Mc. K. Cattell* (1890) unor probe psihologice evaluabile ca instrumente de psihodiagnostic (prin raportarea performanțelor individuale la o performanță considerată specifică și de referință), corespunzătoare unui colectiv cu anumite caracteristici date (11, pag. 41).

Este justificată deci părerea că pentru problemele metodice trebuie să luăm indicații din psihologie, disciplină de la care și educația fizică preia unele cunoștințe (7). Această preluare poate începe chiar de la definirea denumirii de test. Iată cîteva definiții ce aparțin psihologilor, din care se desprind și aspecte de ordin metodic :

Asociația internațională de psihotehnică a adoptat următoarea definiție : *„Testul este o probă determinată, ce impune o sarcină de efectuat, identică pentru toți subiecții examinați cu tehnici precise pentru aprecierea succesului sau eșecului sau pentru notația numerică a reușitei".*

Pierre Pichot : „...instrumente de lucru standardizate servind de stimuli pentru un comportament. Acest comportament este evaluat prin comparație statistică cu cel al altor indivizi aflați în aceeași situație, permițîndu-se astfel clasificarea subiecților examinați..."

R. Zazzo : „Un test este un „model" în sensul pe care cibernetica l-a pus în circulație de cîtva timp. El materializează, traduce printr-un dispozitiv experimental concepția ce o acordăm de la un anumit moment dat unei funcții sau funcționalități psihice".

H. Wallon : „Testul este o experiență sau un instrument de experiență : după fecunditatea experienței se măsoară geniul experimentatorului" (11, pag. 41).

Prin analogie, testele motrice sînt instrumente de lucru (probe) standardizate, cu valoare de model, elaborate pe cale experimentală, pentru evaluarea capacităților fizice ale subiecților aflați în aceeași situație.

Testele se deosebesc de alte măsurători prin standardizare (7). Ele sînt elaborate pe eșantioane care trebuie să fie reprezentative. Datele primare sînt ordonate și supuse unui procedeu de etalonare.

Testele oferă posibilitatea examinării a numeroși indivizi în situații uniformizate. Scopul testelor motrice este acela de a obține într-un timp scurt informații cît mai precise și obiective în legătură cu caracteristicile fizice ale subiecților testați.

Testele asigură în mare măsură o cunoaștere sistematică față de cunoașterea intuitivă și aproximativă (11, pag. 42).

Cercetarea prin metoda testelor în domeniul educației fizice este o problemă relativ recentă. Acest sistem de cercetare s-a dezvoltat în ultimii 40 de ani ca o disciplină independentă în cadrul educației fizice și sportului. În unele universități din Occident, el se predă ca o disciplină celor care studiază educația fizică și sportul (7). La utilizarea mai amplă a testelor de calități fizice și a testelor de capacitate motrică s-a ajuns abia după cel de al doilea război mondial (10).

Bazele sistemului de cercetare prin teste au fost puse în S.U.A. aproximativ în jurul anilor 1920—1930. Sistemul modern de cercetare prin teste, care este legat direct de aplicarea metodelor statistice în elaborarea testelor și analiza rezultatelor lor, datează aproximativ din anul 1940 (7).

Importanța ce se acordă sistemului de cercetare prin teste rezultă și din faptul că de această temă s-a ocupat una dintre secțiile Congresului internațional de medicină sportivă, organizat cu prilejul Jocurilor Olimpice de la Tokio (7).

Dintre autorii lucrărilor destinate temei sistemului de cercetare prin teste menționăm: *Mc. Cloy, Mathews, Fleishman, Clarbe, Trezesniowsky, Stemmler etc.* Pînă în prezent, autorii români s-au preocupat mai puțin de această problemă.

★

O posibilitate de clasificare a testelor motrice, utilizate în educația fizică, ar fi (10) :

1. testele predispozițiilor motrice, inclusiv cele ale capacității de educare motrică ;
2. testele randamentului motric general ;
3. testele aptitudinilor sportive ;
4. testele de forță musculară (parțial, testele de forță sînt incluse și la cele de la punctele 1 și 2).

Principalele calități de mișcare cercetate prin metoda testelor motrice sînt :

— forța dinamică, statică, explozivă ;
— viteza mișcărilor, viteza deplasării ;
— forța în regim de rezistență în lucrul mușchiului ;
— mobilitatea, amploarea mișcărilor ;
— echilibrul static, dinamic ;
— capacitatea de coordonare a mișcărilor.

În testele de forță, aptitudini motrice și de randament motric, în general, se folosesc în mod frecvent următoarele categorii de probe (10) :

— mișcările repetate în diverse variante (sistemul de măsurare, numărul maxim de repetări într-un timp dat sau fără delimitarea timpului) ;
— săriturile cu sprijin (prăjina), la coardă, săritura în lungime de pe loc ;
— dinamometria ;
— alergări pe distanțe scurte, măsurarea vitezei de reacție sau a vitezei mișcărilor ;
— exerciții de echilibru ;
— probe de rezistență (alergări, step-teste etc.) ;
— forța musculaturii abdominale (probă prezentă în toate bateriile de teste) ;
— aruncările cu mingea mică (oină, crichet, mingi medicinale mici).

Dintre testele motrice mai cunoscute menționăm (10, 7) :

— indicele muscular și al aptitudinilor fizice *(Roger)* ;
— testul forței musculare minime *(Kraus — Weber)* ;
— testul *Franklin* și *Lehsten* — pentru copiii școlilor generale ;
— *testele I.C.R.* — speciale pentru fete ;
— indicii capacităților motrice ale copiilor *(Mc. Cloy)* ;
— testul de capacitate generală *(Fleischman)* ;
— testul de aptitudini de mișcare *(Baierow)*.

Practica a dovedit că în vederea asistenței acordate în masă cu ajutorul testelor sînt indicate testele cele mai simple, atît în ceea ce privește organizarea lor, cît și investițiile materiale și spațiul (10).

Avînd în vedere faptul că în țara noastră asemenea teste nu sînt cunoscute și, chiar dacă ar fi cunoscute, acestea nu corespund specificului nostru, condițiilor concrete în care se desfășoară procesul de educație fizică școlară, particularităților morfologice și funcționale ale tineretului școlar, ne-am orientat preocupările spre elaborarea unui tip de baterie de teste de nivel privind pregătirea fizică a elevilor din clasele a V-a—a VIII-a, variantă ce se poate încadra în grupa testelor de randament motric general.

MATERIAL ȘI METODĂ

Determinările noastre au fost făcute pe un eșantion format din elevi ai claselor a V-a—a VIII-a, din 11 județe alese în așa fel încît să acopere relativ egal zone de șes, deal și munte, școli din mediul rural și urban, acestea din urmă grupate pe școli cu condiții de lucru și școli fără condiții de lucru. Media eșantionului este de 13 340 de cazuri, dintre care 6 856 de băieți și 6 484 de fete. Pe categorii de școli (rural, urban, cu și fără condiții de lucru) și sexe, avem între 500—700 de cazuri.

Pentru investigarea nivelului de pregătire fizică a elevilor, au fost utilizate următoarele probe :

1. *proba de viteză :* 40 m plat — clasa a V-a ; 50 m plat — clasa a VI-a ; 60 m plat — clasele a VII-a și a VIII-a ; alergare cu start din picioare ;

2. *proba de rezistență* (numai pentru clasa a VIII-a) : 600 m plat pentru fete ; 800 m plat pentru băieți ;

3. *proba de forță pentru membrele inferioare :* săritura în lungime de pe loc ;

4. *proba de forță de aruncare, de tip exploziv :* aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc ;

5. *proba de forță-rezistență pentru brațe și centura scapulo-humerală : băieți* — tracțiuni din atîrnat, îndoiri și întinderi de brațe din sprijin culcat (flotări) ; *fete* — tracțiuni din atîrnat, oblic înclinat cu sprijin la călcîie, îndoiri și întinderi de brațe din sprijin culcat, pe un suport înalt de 30 cm ;

6. *proba de forță-rezistență pentru abdomen și ridicătorii coapselor : băieți* — ridicarea picioarelor la orizontală din atîrnat ; *fete* — ridicarea picioarelor la verticală din culcat pe spate.

Pentru probele de la punctele 5 și 6 s-a avut în vedere numărul maxim de repetări.

Performanțele individuale, pe fiecare probă, au fost ordonate în ordinea crescîndă a valorii lor și s-a stabilit frecvența fiecărei variabile, pe sexe și cele trei categorii de școli. Etalonarea probelor s-a făcut prin metoda decilajului. După stabilirea decilelor și a performanțelor sau claselor de performanțe corespunzătoare fiecărei decile, folosind o variantă grosieră a distribuției normale și care satisface nevoile practicii, am considerat limitele în care se încadrează : 25 la sută din numărul de cazuri și performanțele corespunzătoare, în ordinea crescîndă a performanțelor, zona nivelului de pregătire fizică calificabilă ca *„slab"* ; în continuare, 50 la sută din numărul de cazuri și performanțele corespunzătoare, zona nivelului de pregătire fizică calificabilă ca *„mediu" ;* restul de 25 la sută din numărul de cazuri și performanțele corespunzătoare, zona nivelului de pregătire fizică calificabilă ca *„bun"*.

În cadrul fiecărei probe, performanțele sau clasele de performanțe sînt cotate cu un număr de puncte, de la 1 la 10, corespunzător cu decila în care se încadrează. Frecvența inegală a diferitelor variabile, respectiv frecvențele mari, a dat naștere la decile „libere" care nu încadrează nici o variabilă și nu sînt cotate.

Prin cumularea punctajului minim și a celui maxim de la toate probele, separat pentru cele trei zone (slab, mediu, bun), s-au stabilit limitele punctajului pentru fiecare zonă. Punctele, la rîndul lor, s-au transformat în note de la 3 la 10, limite care satisfac testul nostru. Notele 3 și 4 aparțin zonei „slab", notele între 5 și 8 zonei „mediu", iar cele de 9 și 10 zonei „bun", cu un punctaj precis pentru acordarea fiecărei note.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Bateria de teste a fost elaborată în 24 de variante, respectiv pe sexe, clase și separat pentru cele trei categorii de școli, ceea ce corespunde nevoilor reale ale practicii educației fizice și concordă cu nivelul diferit de pregătire al elevilor, care își desfășoară activitatea în condiții diferite.

Testele sînt simple, ușor de aplicat și oferă posibilitatea aprecierii nivelului de pregătire fizică a elevilor, separat pe linia calităților fizice specifice fiecărei probe și global, pe baza bateriei de teste, pe linia randamentului motric general al omogenității sau unilateralității pregătirii.

Performanțele unui subiect testat se pot situa la diferite probe, în zone diferite. După adiționarea punctelor de la toate probele, subiectului i se acordă nota corespunzătoare numărului de puncte acumulat.

Randamentul motric general, corespunzător cu notarea practicată, poate fi apreciată cu următoarele calificative :

— nota 3 — foarte slab (12,5 la sută) ;
— nota 4 — slab (12,5 la sută) ;
— nota 5 — submediocru (12,5 la sută) ;
— notele 6—7 — mediocru (25 la sută) ;
— nota 8 — supramediocru (12,5 la sută) ;
— nota 9 — bun (12,5 la sută) ;
— nota 10 — foarte bun (12,5 la sută) ;

Repartizarea procentuală a calificativelor, dată mai sus, poate fi considerată un „model", pe baza căruia, prin comparaţie, se poate aprecia nivelul de pregătire fizică a unor colective de elevi (clase), pe probe şi global — pe linia randamentului motric general.

Iată un exemplu de utilizare a bateriei de teste. Ne folosim în acest scop de bateria de teste destinată clasei a VIII-a băieţi — mediul rural. Să presupunem că subiectul testat a realizat următoarele performanţe :

— 60 m plat — 10,1 sec, pentru care primeşte 5 puncte ;
— săritura în lungime — 1,85 m, pentru care primeşte 7 puncte ;
— aruncarea mingii de oină — 43 m, pentru care primeşte 8 puncte ;
— tracţiuni în braţe — de 5 ori, pentru care primeşte 6 puncte ;
— flotări — de 9 ori, pentru care primeşte 4 puncte ;
— exerciţii pentru abdomen — de 5 ori, pentru care primeşte 6 puncte ;
— 800 m plat — 3'45", pentru care primeşte 2 puncte.

TOTAL : 38 de puncte.

Pentru 38 de puncte, subiectul primeşte nota 6, ceea ce înseamnă că randamentul motric general al subiectului este de nivel mediu.

Bateria de teste oferă posibilitatea unei comparaţii şi evaluări ale diferitelor performanţe de la probe diferite, ceea ce fără acest instrument ar fi greu de realizat.

Folosindu-ne de exemplul de mai sus, vedem că performanţa de 10,1 sec pe 60 m plat este mai slabă decît 1,85 m la săritura în lungime de pe loc, după cum 43 de metri la aruncarea mingii de oină este superioară ambelor.

Desigur, aprecierile de mai sus nu au un caracter general. Ele se referă numai la elevii din clasa a VIII-a din mediul rural. În celelalte cazuri, situaţia poate fi similară, dar şi diferită.

CONCLUZII

Bateria de teste elaborată de noi constituie o primă încercare de acest fel. De aceea, este susceptibilă de a fi îmbunătăţită, după cum există posibilitatea elaborării şi a altor genuri de teste.

În forma actuală, testele sînt simple şi uşor de aplicat în orice şcoală generală din ţară.

Bateria de teste oferă posibilitatea aprecierii pregătirii fizice a elevilor, luaţi individual, pe probe şi global. De asemenea, se poate aprecia nivelul unei clase pe probe şi global, prin analiza cantitativă a calificativelor obţinute de elevii clasei respective. Pe baza datelor obţinute de la o clasă anumită se pot face aprecieri în legătură cu calitatea activităţii profesorului de educaţie fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T., CONSTANTINESCU E. : Aprecieri privind nivelul de pregătire fizică a elevilor din clasele V—VIII, pe baza unor probe de atletism, Culegere de comunicări ştiinţifice, I.C.F., Bucureşti, 1968.
2. BĂIAŞU N. şi colab. : Aprecieri privind nivelul de pregătire fizică a elevilor din clasele V—VIII, pe baza unor probe de gimnastică, Culegere de comunicări ştiinţifice, I.C.F., Bucureşti, 1968.
3. DENISIUK L. : Metoda de apreciere a capacităţii motrice, Revue de l'Education Physique, Bruxelles, nr. 4, 1966.
4. GOLU M. : Curs de statistică psihologică, Universitatea Bucureşti, Facultatea de filozofie, 1968.
5. HEBELINCK M. : Capacitatea de solicitare fizică a copiilor de 6—10 ani şi evoluţia capacităţii de efort fizic, Educaţia fizică în şcoală, vol. IV, C.N.E.F.S., Sectorul de documentare şi informare ştiinţifică, Bucureşti, 1968.
6. KORINKOVA KAMILA : Cercetarea performanţei motrice la copii între 5—7 ani, Teorie a praxe telesne vychovy, Praga, nr. 7, 1967.
7. MEKOTA K. : Cu privire la metodologia testelor în domeniul educaţiei fizice, Teorie a praxe telesne vychovy, Praga, nr. 6—7, 1966.

NOTA AUTORULUI : Autorii şi colaboratorii sînt menţionaţi la pag. 28, în ordinea contribuţiei privind volumul de ore prestat la prelucrarea datelor şi volumul datelor culese pe teren.

DECILA	40 M PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	9,2-8,4	1	100-119	1	14-19	1	1	1	1-3	1	-	-	7-15	3
II	8,3-8,1	2	120-129	2	20-22	2	-	-	-	-	1	2		4
III	8,0-7,8	3	130-139	3	-	-	2	3	4-5	3	-	-	24-44	
IV	7,7-7,5	4	-	-	23-25	4	-	-	6-7	4	2-3	4		5
V	-	-	140-149	5	-	-	3	5	8-9	5	-	-		6
VI	7,4-7,2	6			26-28	6	4	6	-	-	4-5	6		7
VII	-	-	150-159	7	-	-	5	7	10-11	7	6-7	7		8
VIII	7,1-6,9	8	160-169	8	29-31	8	6	8	12-13	8	8-9	8	51-60	
IX	6,8-6,6	9	170-179	9	32-34	9	7-8	9	14-15	9	10-11	9		9
X	6,5-6,0	10	180-209	10	35-40	10	9-16	10	16-25	10	12-21	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-10	11-15	24-29	30-34	35-39	40-44	51-55	56-60

Clasa a V-a băieți **Rural**

DECILA	40 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	10,0-9,2	1	071-110	1	8-11	1	1	1	1	1			7-15	3
II	9,1-8,3	2			12-13	2	2-3	2			2-5	2		4
III			111-120	3	14-15	3			2-3	3			27-45	5
IV	8,2-8,0	4					4-5	4			6-8	4		6
V			121-130	5	16-17	5			4-5	5				.
VI	7,9-7,6	6					6-7	6	6-7	6	9-11	6		7
VII			131-140	7	18-19	7	8-9	7	8-9	7	12-14	7		8
VIII	7,5-7,2	8	141-150	8	20-21	8	10-11	8	10-11	8	15-17	8		
IX	7,1-6,8	9	151-160	9	22-23	9	12-13	9	12-13	9	18-23	9	51-60	9
X	6,7-6,0	10	161-200	10	24-29	10	14-19	10	14-23	10	24-41	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-10	11-15	27-31	32-36	37-41	42-45	51-55	56-60

Clasa a V-a fete **Rural**

DECILA	40 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT	VAR.	PCT.		
I	9,1-8,3	1	110-130	1	11-19	1			1	1			8-15	3
II	8,2-8,0		131-140	2	20-22	2	1	2	2-3	2	1	2		4
III	7,9-7,7	3			23-25	3			4-5	3			27-43	5
IV			141-150	4			2-3	4	6-7	4				6
V	7,6-7,4	5	151-160	5	26-28	5			8-9	5	2-3	5		
VI							4-5	6	10-11	6	4-5	6		7
VII	7,3-7,1	7	161-170	7	29-31	7	6-7	7	12-13	7	6-7	7		8
VIII			171-180	8	32-34	8	8-9	8	14-15	8	8-9	8	50-60	
IX	7,0-6,8	9	181-190	9	35-37	9	10-11	9	16-19	9	10-11	9		9
X	6,7-5,6	10	191-210	10	38-49	10	12-19	10	20-25	10	12-23	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	8-11	12-15	27-30	31-34	35-38	39-43	50-54	55-60

Clasa a V-a băieți — **Urban — școli cu condiții fără condiții**

DECILA	40 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT	VAR.	PCT	VAR.	PCT.		
I	8,8-8,0	1	101-130	1	14-19	1			0-3	1			8-12	3
II	7,9-7,7	2	131-140	2	20-22	2	1	2	4-5	2	0-2	2		4
III					23-25	3							23-44	
IV	7,6-7,4	4	141-150	4			2	4	6-7	4	3-5	4		5
V									8-9	5				6
VI	7,3-7,1	6	151-160	6	26-28	6	3	6	10-11	6	6-8	6		
VII			161-170	7	29-31	7	4	7	12-13	7				7
VIII	7,0-6,8	8			32-34	8	5	8	14-15	8	9-11	8		8
IX	6,7-6,5	9	171-190	9	35-37	9	6-7	9	16-19	9	12-17	9	51-60	9
X	6,4-5,9	10	191-210	10	38-40	10	8-10	10	20-25	10	18-20	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	8-10	11-12	23-28	29-34	35-39	40-44	51-55	56-60

E.F.

Clasa a V-a Băieți — **Urban — școli cu condiții**

DECILA	40 M. PLAT (sec.)		LUNGIME (cm.)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	9,4-8,6	1	091-140	1	6-9	1	1	1			0-2	1	7-16	3
II	8,5-8,3	2	141-120	2	10-11	2	2-3	2	1	2	3-5	2		
III	8,2-8,0	3	121-130	3	12-13	3								4
IV			131-140	4	14-15	4	4-5	4	2-3	4	6-8	4		
V	7,9-7,7	5					6-7	5	4-5	5			25-44	5-6
VI			141-150	6	16-17	6			6-7	6	9-11	6		7
VII	7,6-7,4	7	151-160	7			8-9	7	8-9	7	12-14	7		8
VIII					18-19	8	10-11	8	10-11	8	15-17	8	52-60	
IX	7,3-7,1	9	161-180	9	20-23	9	12-15	9	12-13	9	18-20	9		9
X	7,0-6,5	10	181-200	10	24-27	10	16-21	10	14-21	10	21-32	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-11	12-16	25-29	30-34	35-39	40-44	52-56	57-60

Clasa a V-a fete — Urban — cu școli fără condiții

DECILA	40 M. PLAT (sec.)		LUNGIME (cm.)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	9,4-8,3	1	091-120	1	8-10	1	0-1	1			0-5	1	7-16	
II					11-13	2			0-1	2				3
III	8,2-8,0	3	121-130	3			2-3	3	2-3	3	6-8	3		4
IV			131-140	4			4-5	4			9-11	4	25-44	5
V	7,9-7,7	5			14-16	5			4-5	5	12-14	5		6
VI	7,6-7,4	6	141-150	6			6-7	6	6-7	6	15-17	6		7
VII		7			17-19	7	8-9	7	8-9	7	18-20	7		8
VIII	7,3-7,1	8	151-170	8	20-22	8	10-13	8			21-29	8	51-60	
IX	7,0-6,8	9	171-180	9	23-25	9	14-19	9	10-15	9	30-38	9		9
X	6,7-6,5	10	181-210	10	26-34	10	20-27	10	16-21	10	39-44	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-11	12-16	25-29	30-34	35-39	40-44	51-55	56-60

Clasa a V-a fete — Urban — cu școli cu condiții

DECILA	50 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,0-10,1	1	101-120	1	14-22	1			1	1			8-16	3
II	10,0-9,7	2					1	2	2-3	2	1	2		4
III	9,6-9,3	3	121-140	3	23-25	3			4-5	3			27-46	
IV	9,2-8,9	4	141-150	4	26-28	4								5
V							2-3	5	6-7	5	2-3	5		6
VI	8,8-8,5	6	151-160	6	29-31	6			8-9	6				7
VII	8,4-8,1	7	161-170	7			4-5	7	10-11	7	4-5	7		8
VIII	8,0-7,7	8	171-180	8	32-34	8			12-13	8	6-7	8		
IX	7,6-7,3	9	181-190	9	35-37	9	6-7	9	14-17	9	8-9	9	53-60	9
X	7,2-6,5	10	191-220	10	38-49	10	8-21	10	18-27	10	10-23	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	8-11	12-16	27-31	32-36	37-41	42-46	53-56	57-60

Clasa a VI-a băieți **Rural**

DECILA	50 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	11,0-10,8	1	091-110	1	8-13	1	1	1	1	1	1	1	6-13	3
II	10,7-10,0	2	111-120	2			2-3	2	2-3	2	3-5	2		4
III	9,9-9,6	3	121-130	3	14-16	3							23-44	
IV							4-5	4	4-5	4	6-8	4		5
V	9,5-9,2	5	131-140	5	17-19	5					9-11	5		6
VI	9,1-8,8	6	141-150	6			6-7	6	6-7	6				
VII					20-22	7	8-9	7	8-9	7	12-14	7		7
VIII	8,7-8,4	8	151-160	8			10-11	8	10-11	8	15-17	8		8
IX	8,3-8,0	9	161-170	9	23-25	9	12-13	9	12-13	9	18-20	9	52-60	9
X	7,9-7,2	10	171-200	10	26-31	10	14-21	10	14-21	10	21-32	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	6-9	10-13	23-28	29-33	34-38	39-44	52-55	55-60

Clasa a VI-a fete **Rural**

DECILA	50 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	10,6-9,5	1	101-130	1	14-22	1			1	1			8-13	3
II	9,4-9,2	2	131-150	2	23-25	2	1	2	2-3	2	1	2		4
III									4-5	3			26-45	5
IV	9,1-8,9	4	151-160	4	26-28	4			6-7	4				6
V	8,8-8,6	5					2-3	5	8-9	5	2-3	5		
VI			161-170	6	29-31	6			10-11	6	4-5	6		7
VII	8,5-8,3	7							12-13	7	6-7	7		8
VIII			171-180	8	32-34	8	4-5	8	14-15	8	8-9	8	52-60	
IX	8,2-8,0	9	181-190	9	35-37	9	6-7	9	16-17	9	10-13	9		9
X	7,9-6,8	10	191-220	10	38-46	10	8-15	10	18-23	10	14-15	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	8-10	11-13	26-30	31-35	36-40	41-45	52-55	56-60

Clasa a VI-a băieți **Urban — școli fără condiții**

DECILA	50 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	10,6-9,8	1	121-140	1	17-22	1			0-3	1			4-8	3
II	9,7-9,2	2	141-150	2	23-25	2			4-5	2				4
III							1	3			0-2	3	20-42	5
IV	9,1-8,9	4	151-160	4	26-28	4			6-7	4				6
V	8,8-8,6	5	161-170	5			2	5	8-9	5	3-5	5		
VI					29-31	6	3	6	10-11	6				7
VII	8,5-8,3	7	171-180	7	32-34	7	4	7	12-13	7	6-8	7		8
VIII			181-190	8	35-37	8	5	8	14-15	8	9-11	8	49-60	
IX	8,2-7,7	9	191-200	9	38-40	9	6-8	9	16-19	9	12-17	9		9
X	7,6-7,1	10	201-220	10	41-52	10	9-13	10	20-21	10	18-23	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	4-5	6-8	20-25	26-31	32-37	38-42	49-54	55-60

Clasa a VI-a băieți **Urban — școli cu condiții**

DECILA	50 M. PLAT (sec.)		LUNGIME (cm.)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	11,2-10,4	1	091-120	1	8-13	1	1	1	1	1	0-2	1	6-17	3
II	10,3-9,8	2	121-130	2	14-15	2					3-5	2		4
III	9,7-9,5	3	131-140	3			2-3	3	2-3	3	6-8	3		
IV	9,4-9,2	4			16-17	4	4-5	4					27-47	5
V			141-150	5	18-19	5			4-5	5	9-11	5		6
VI	9,1-8,9	6					6-7	6	6-7	6	12-14	6		7
VII			151-160	7	20-21	7	8-9	7	8-9	7	15-17	7		8
VIII	8,8-8,6	8	161-170	8	22-23	8	10-11	8	10-11	8	18-20	8	53-60	
IX	8,5-8,3	9	171-180	9	24-25	9	12-15	9	12-13	9	21-26	9		9
X	8,2-7,4	10	181-200	10	26-31	10	16-21	10	14-21	10	27-35	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	6-11	12-17	27-31	32-36	37-41	42-47	53-56	57-60

Clasa a VI-a fete **Urban — școli fără condiții**

DECILA	50 M. PLAT (sec.)		LUNGIME (cm.)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	11,5-10,1	1	101-130	1	8-10	1	0-1	1	0-1	1	0-2	1	6-14	3
II	10,0-9,8	2			11-13	2	2-3	2			3-5	2		4
III			131-140	3					2-3	3	6-8	3	24-47	5
IV	9,7-9,5	4	141-150	4	14-16	4	4-5	4			9-11	4		6
V	9,4-9,2	5					6-7	5	4-5	5	12-14	5		
VI			151-160	6	17-19	6	8-9	6			15-17	6		7
VII	9,1-8,9	7	161-170	7			10-11	7	6-7	7	18-20	7		
VIII	8,7-8,6	8			20-22	8	12-15	8	8-9	8	21-23	8		8
IX	8,5-8,3	9	171-190	9	23-25	9	16-19	9	10-13	9	24-29	9	54-60	9
X	8,2-7,7	10	191-220	10	26-37	10	20-25	10	14-25	10	30-38	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	6-10	11-14	24-29	30-35	36-41	42-47	54-57	58-60

Clasa a VI-a fete **Urban — școli cu condiții**

DECILA	60 M.PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,7-11,2	1	111-140	1	18-25	1			2-3	1			6-15	3 4
II							1	2	4-5	2	1	2		
III	11,1-10,8	3	141-150	3	26-29	3			6-7	3				5
IV			151-160	4			2-3	4	8-9	4	2-3	4		6
V	10,7-10,4	5			30-33	5							25-47	
VI			161-170	6			4-5	6	10-11	6	4-5	6		
VII	10,3-10,0	7	171-180	7	34-37	7			12-13	7	6-7	7		7
VIII	9,9-9,6	8	181-190	8			6-7	8	14-15	8	8-9	8		8
IX	9,5-8,8	9	191-200	9	38-41	9	8-9	9	16-19	9	10-11	9	54-60	9
X	8,7-8,0	10	201-250	10	42-57	10	10-17	10	20-25	10	12-21	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	6-10	11-15	25-30	31-36	37-42	43-47	54-57	58-60

Clasa a VII-a băieți **Rural**

DECILA	60 M.PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT	VAR.	PCT	VAR.	PCT	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	13,5-12,4	1	101-120	1	8-13	1	1	1	1	1				3
II	12,3-11,6	2	121-130	2	14-16	2	2-3	2			2-5	2	8-14	4
III	11,5-11,2	3							2-3	3	6-8	3		
IV			131-140	4	17-19	4	4-5	4						5
V	11,1-10,8	5					6-7	5	4-5	5	9-11	5	25-45	6
VI			141-150	6	20-22	6			6-7	6	12-14	6		7
VII	10,7-10,4	7	151-160	7			8-9	7			15-17	7		8
VIII			161-170	8	23-25	8	10-11	8	8-9	8	18-20	8		
IX	10,3-10,0	9	1,71-190	9	26-28	9	12-17	9	10-13	9	21-26	9	52-60	9
X	9,9-8,8	10	191-200	10	29-46	10	18-29	10	14-21	10	27-38	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	8-10	11-14	25-30	31-35	36-40	41-45	52-56	57-60

Clasa a VII-a fete **Rural**

DECILA	60 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (nr)		TRACȚIUNI (nr)		FLOTĂRI (nr)		ABDOMEN (nr)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	11,2-10,7	1	131-150	1	20-25	1			0-1	1	0-1	1	7-14	3
II	10,6-10,4	2	151-160	2	26-28	2	0-1	2	2-5	2				4
III	10,3-10,1	3	161-170	3					6-7	3	2-3	3		
IV					29-31	4					4-5	4	24-48	5
V	10,0-9,8	5	171-180	5	32-34	5	2-3	5	8-9	5				6
VI	9,7-9,5	6							10-11	6				
VII			181-190	7	35-37	7			12-13	7	6-7	7		7
VIII	9,4-9,2	8	191-200	8	38-40	8	4-5	8	14-15	8	8-9	8		8
IX	9,1-8,9	9	201-210	9	41-43	9	6-9	9	16-21	9	10-13	9	56-60	9
X	8,8-8,3	10	211-230	10	44-52	10	10-13	10	22-25	10	14-21	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-10	11-14	24-30	31-36	37-42	43-48	54-57	58-60

Clasa a VII-a băieți **Urban — școli fără condiții**

DECILA	60 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (nr)		TRACȚIUNI (nr)		FLOTĂRI (nr)		ABDOMEN (nr)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,1-10,7	1	131-150	1	20-25	1			0-3	1			9-15	3
II	10,6-10,4	2	151-160	2	26-28	2			4-5	2	0-2	2		
III	10,3-10,1	3	161-170	3			1	3	6-7	3				4
IV					29-31	4			8-9	4	3-5	4	25-44	5
V	10,0-9,8	5	171-180	5	32-34	5	2-3	5	10-11	5				6
VI	9,7-9,5	6	181-190	6					12-13	6	6-8	6		7
VII	9,4-9,2	7			35-37	7	4-5	7	14-15	7	9-11	7		8
VIII			191-200	8	38-40	8	6-7	8	16-19	8	12-14	8	51-60	
IX	9,1-8,9	9	201-220	9	41-46	9	8-9	9	20-21	9	15-17	9		9
X	8,8-8,0	10	221-240	10	47-55	10	10-15	10	22-25	10	18-26	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	9-12	13-15	25-29	30-34	35-39	40-44	51-55	56-60

Clasa a VII-a băieți **Urban — școli cu condiții**

DECILA	60 M. PLAT (sec)		LUNGIME (m)		MG. OINĂ (m)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT	VAR.	PCT		
I	12,2-11,4	1	0,91-1,30	1	10-13	1	0-1	1			0-5	1	7-16	3
II	11,3-11,1	2	1,31-1,40	2	14-15	2			0-1	1				4
III	11,0-10,8	3			16-17	3	2-3	3			6-8	3		
IV	10,7-10,5	4	1,41-1,50	4					2-3	4	9-11	4	26-45	5
V					18-19	5	4-5	5						6
VI	10,4-10,2	6	1,51-1,60	6			6-7	6	4-5	6	12-14	6		7
VII			1,61-1,70	7	20-21	7			6-7	7	15-17	7		8
VIII	10,1-9,9	8			22-23	8	8-11	8	8-9	8	18-20	8	52-60	
IX	9,8-9,6	9	1,71-1,90	9	24-27	9	12-15	9	10-13	9	21-29	9		9
X	9,5-9,0	10	1,91-2,00	10	28-31	10	16-21	10	14-19	10	30-35	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-11	12-16	26-30	31-35	36-40	41-45	52-56	57-60

Clasa a VII-a fete **Urban — școli fără condiții**

DECILA	60 M. PLAT (sec)		LUNGIME (m)		MG. OINĂ (m)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,4-11,6	1	1,11-1,30	1	8-13	1			0-1	1	0-5	1	7-16	3
II	11,5-11,3	2	1,31-1,40	2			0-1	2	2-3	2				
III	11,2-11,0	3			14-16	3	2-3	3			6-8	3		4
IV	10,9-10,7	4	1,41-1,50	4			4-5	4	4-5	4	9-11	4	25-46	5
V	10,6-10,4	5	1,51-1,60	5	17-19	5			6-7	5	12-14	5		6
VI							6-7	6						
VII	10,3-10,1	7	1,61-1,70	7	20-22	7	8-9	7	8-9	7	15-17	7		7
VIII			1,71-1,80	8	23-25	8	10-11	8	10-11	8	18-23	8		8
IX	10,0-9,8	9	1,81-1,90	9	26-28	9	12-15	9	12-13	9	24-26	9	54-60	9
X	9,7-9,2	10	1,91-2,00	10	29-37	10	16-19	10	14-21	10	27-32	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-11	12-16	25-30	31-36	37-41	42-46	54-57	58-60

Clasa a VII-a fete **Urban — școli cu condiții**

DECILA	60 M.PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		800 M.PLAT (min.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,3-11,2	1	1m11-1m40	1	22-29	1	1	1	1-3	1			4'10-3'41	1		3
II	11,1-10,8	2	1m41-1m50	2					4-5	2	1	2	3'40-3'21	2	6-17	4
III	10,7-10,4	3	1m51-1m60	3	30-33	3			6-7	3			3'20-3'11	3		
IV			1m61-1m70	4			2-3	4	8-9	4						5
V	10,3-10,0	5			34-37	5					2-3	5	3'10-3'01	5		6
VI			1m71-1m80	6			4-5	6	10-11	6	4-5	6			31-53	7
VII	9,9-9,6	7	1m81-1m90	7	38-41	7			12-13	7			3'00-2'51	7		8
VIII	9,5-9,2	8			42-45	8	6-7	8	14-17	8	6-7	8	2'50-2'41	8		
IX	9,1-8,8	9	1m91-2m00	9	46-49	9	8-9	9	18-19	9	8-11	9	2'40-2'31	9	61-70	9
X	8,7-8,0	10	2m01-2m30	10	50-61	10	10-15	10	20-25	10	12-19	10	2'30-2'01	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	6-11	12-17	31-36	37-42	43-48	49-53	61-65	66-70

Clasa a VIII-a băieți **Rural**

DECILA	60 M.PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG.OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		600 M.PLAT (min.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	13,5-12,0	1	1m01-1m20	1	11-16	1	1	1	1	1	1-5	1	3'52-3'29	1		
II	11,9-11,6	2	1m21-1m30	2			2-3	2	2-3	2			3'28-3'13	2	7-19	3
III	11,5-11,2	3	1m31-1m40	3	17-19	3	4-5	3			6-8	3	3'12-2'57	3		4
IV									4-5	4			2'56-2'49	4		5
V	11,1-10,8	5	1m41-1m50	5	20-22	5	6-7	5			9-11	5	2'48-2'41	5		6
VI							8-9	6	6-7	6	12-14	6	2'40-2'33	6	31-53	7
VII	10,7-10,4	7	1m51-1m60	7	23-25	7			8-9	7	15-17	7	2'32-2'25	7		8
VIII	10,3-10,0	8	1m61-1m70	8	26-28	8	10-11	8	10-11	8	18-20	8	2'24-2'17	8		9
IX	9,9-9,6	9	1m71-1m80	9	29-31	9	12-15	9	12-13	9	21-26	9	2'16-2'09	9	60-70	
X	9,5-8,8	10	1m81-2m10	10	32-46	10	16-21	10	14-21	10	27-35	10	2'08-2'01	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-12	13-19	31-35	36-41	42-47	48-53	60-65	66-70

Clasa a VIII-a fete **Rural**

DECILA	60 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		800 M. PLAT (min.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	11,2-10,4	1	131-160	1	23-28	1	1	1	0-3	1	1	1	4'20-3'51	1		3
II	10,3-10,1	2	161-170	2	29-31	2	2	2	4-5	2			3'50-3'31	2	7-19	
III					32-34	3	3	3	6-7	3	2-3	3	3'30-3'11	3		4
IV	10,0-9,8	4	171-180	4							4-5	4				5
V	9,7-9,5	5	181-190	5	35-37	5	4	5	8-9	5			3'10-3'01	5	30-50	6
VI					38-40	6	5	6	10-11	6	6-7	6	3'00-2'51	6		7
VII	9,4-9,2	7	191-200	7			6-7	7	12-13	7	8-9	7	2'50-2'41	7		8
VIII	9,1-8,9	8			41-43	8	8	8	14-17	8	10-11	8	2'40-2'31	8		
IX	8,8-8,6	9	201-220	9	44-49	9	9-10	9	18-19	9	12-13	9	2'30-2'21	9	59-70	9
X	8,5-8,0	10	221-240	10	50-55	10	11-12	10	20-25	10	14-21	10	2'20-2'11	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-12	13-19	30-34	35-39	40-44	45-50	59-64	65-70

Clasa a VIII-a băieți **Urban — școli fără condiții**

DECILA	60 M. PLAT (sec)		LUNGIME (cm)		MG. OINĂ (cm)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		800 M. PLAT (min.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	11,2-10,4	1	141-160	1	23-28	1			0-5	1			3'57-3'14	1		
II	10,3-10,1	2	161-170	2	29-31	2	0-1	2	6-7	2	0-2	2	3'13-3'06	2	9-18	3
III	10,0-9,8	3	171-180	3	32-34	3			8-9	3	3-5	3				4
IV	9,7-9,5	4			35-37	4	2-3	4	10-11	4			3'05-2'58	4		5
V	9,4-9,2	5	181-190	5					12-13	5	6-8	5				6
VI			191-200	6	38-40	6			14-15	6			2'57-2'50	6	28-52	7
VII	9,1-8,9	7			41-43	7	4-5	7	16-17	7	9-11	7	2'49-2'42	7		8
VIII			201-240	8	44-48	8	6-7	8	18-19	8	12-14	8	2'41-2'26	8		9
IX	8,8-8,3	9	241-220	9	49-52	9	8-9	9	20-21	9	15-17	9			60-70	10
X	8,2-8,0	10	221-240	10	53-58	10	10-15	10	22-25	10	18-23	10	2'25-2'18	10		

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	9-13	14-18	28-33	34-39	40-45	46-52	60-65	66-70

Clasa a VIII-a băieți **Urban — școli cu condiții**

DECIMA	60 M. PLAT (sec.)		LUNGIME (cm.)		MG. OINA (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		600 M. PLAT (min.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,2-11,4	1	141-130	1	11-16	1	0-1	1	0-1	1	0-5	1	3'37-3'14	1	7-17	3
II	11,3-11,1	2	131-140	2			2-3	2					3'13-2'58	2		4
III	11,0-10,8	3			17-19	3			2-3	3	6-8	3	2'57-2'50	3	28-49	5
IV			141-150	4			4-5	4	4-5	4			2'49-2'42	4		6
V	10,7-10,5	5	151-160	5	20-22	5	6-7	5	6-7	5	9-11	5				
VI											12-14	6	2'41-2'34	6		7
VII	10,4-10,2	7	161-170	7	23-25	7	8-9	7	8-9	7	15-17	7	2'33-2'26	7		8
VIII	10,1-9,9	8	171-180	8			10-11	8	10-11	8	18-20	8				
IX	9,8-9,6	9	181-190	9	26-31	9	12-13	9	12-13	9	21-26	9	2'25-2'18	9	59-70	9
X	9,5-9,0	10	191-210	10	32-37	10	14-19	10	14-21	10	27-32	10	2'17-2'10	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-12	13-17	28-33	34-39	40-44	45-49	59-64	65-70

Clasa a VIII-a fete **Urban — școli fără condiții**

DECIMA	60 M. PLAT (sec.)		LUNGIME (cm.)		MG. OINĂ (nr.)		TRACȚIUNI (nr.)		FLOTĂRI (nr.)		ABDOMEN (nr.)		600 M. PLAT (min.)		TOTAL PUNCTE	NOTE
	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.	VAR.	PCT.		
I	12,4-11,6	1	101-130	1	8-13	1	0-1	1	0-1	1	0-5	1	3'45-3'14	1	7-18	
II	11,5-11,3	2	131-140	2	14-16	2	2-3	2			6-8	2	3'13-3'06	2		3
III	11,2-11,0	3	141-150	3	17-19	3			2-3	3			3'05-2'58	3		4
IV	10,9-10,7	4	151-160	4			4-5	4			9-11	4	2'57-2'50	4	28-53	5
V					20-22	5	6-7	5	4-5	5	12-14	5	2'49-2'42	5		6
VI	10,6-10,4	6	161-170	6					6-7	6	15-17	6				
VII	10,3-10,1	7			23-25	7	8-9	7	8-9	7	18-20	7	2'41-2'34	7		7
VIII			171-180	8	26-28	8	10-11	8	10-11	8	21-23	8	2'33-2'26	8		8
IX	10,0-9,5	9	181-190	9	29-34	9	12-15	9	12-15	9	24-29	9	2'25-2'10	9	61-70	9
X	9,4-8,9	10	191-220	10	35-43	10	16-21	10	16-21	10	30-35	10	2'09-2'02	10		10

NOTA	3	4	5	6	7	8	9	10
PUNCTE	7-12	13-18	28-34	35-41	42-47	48-53	61-65	66-70

Clasa a VIII-a fete **Urban — școli cu condiții**

8. MERHANTOVA JARMILA, MACEK M.: Aprecierea capacității fizice a tineretului, Educația fizică în școală, vol. II, C.N.E.F.S., Sectorul de documentare și informare științifică, București, 1968.
9. NEDRIGAILOVA O.U., VÎLCIKOVSKI E.S.: Motricitatea copiilor de vîrstă preșcolară, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, Moscova, nr. 4, 1967.
10. STEPNITZCA J.: Teste motrice în cultura fizică, Teorie a praxe telesne vychovy, Praga, nr. 10, 1965.
11. ȘCHIOPU URSULA: Introducere în psihodiagnostic, Centrul de multiplicare al Universității din București, 1970.

T. ARDELEAN et collab.: Tests de niveau sur la préparation physique des élèves des classes V—VIII

Le collectif d'auteurs qui a elaboré ce materiel présente les résultats d'une expérience effectuée dans 15 districts sur 13 340 cas, garçons et filles, dans des proportions sensiblement égales, concernant l'investigation du niveau de préparation physique des élèves. Pour cette action on a utilisé les épreuves suivantes: courses de vitesse variant entre 40 et 60 m. par rapport à l'âge des sujets, courses de résistance sur 600 et 800 m (filles et respectivement garçons), le saut en longueur sur place, le lancement d'une petite balle à distance, sur place, une épreuve pour la vérification de la force-résistance des bras et de la ceinture scapulo-humérale, une épreuve pour tests la force-résistance de la musculature abdominale et des élèveurs des cuisses.

La batterie de tests proposée a été elaborée en 24 variantes en fonction de sexe, de classe et de catégorie d'écoles.

Les résultats enregistrés sont exprimés en points, ce qui offre la possibilité d'apprécier le rendement moteur des élèves testés, tant individuel, par épreuves, que global, par l'analyse quantitative des qualificatifs obtenus par les élèves de la classe respective. En même temps, ces appréciations peuvent fournir des données significatives quant à la qualité de l'activité des professeurs d'éducation physique qui enseignent aux classes respectives.

T. ARDELEAN and Team: Level Tests of the Physical Training of Pupils in the V—VIII Forms

The team of authors based their article on the results of a test of the level of physical training to which they had put 13 340 subjects, viz: schoolchildren, boys and girls, from 11 counties in Romania, under sensibly equal conditions. The test consisted in racing from 40 to 60 m depending on the subjects' age; resistance running along 600 and 800 m (girls and boys, respectively); long jump; „oina" ball distance throwing; test checking up the strength and resistance of arms, shoulders and scapula; test checking the muscles of stomach and thighs.

The tests included 24 variants according to sex, form and school category.

The results were noted down in points, which offered the possibility of appreciating the motive efficiency of the tested pupils both individually, by events, and by a quantitative analysis of the marks obtained by the respective schoolchildren. Such appreciations could furnish, moreover, significant data on the activity of physical education instructors of the respective forms.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Asist. univ. CAROL POP
Institutul politehnic — Timişoara
Asist. univ. HELLMUTH SCHWARTZ
Institutul agronomic — Timişoara
Medic GRIGORE PAŞCA
Policlinica studenţească — Cluj

EXERCIŢII CU CERCUL DE METAL PENTRU DEZVOLTAREA FIZICĂ GENERALĂ

I. INTRODUCERE

Sarcinile actuale ale educaţiei fizice subliniază necesitatea sporirii preocupărilor pentru găsirea de noi mijloace şi forme care să asigure o eficienţă sporită lecţiilor, în vederea creşterii nivelului de pregătire fizică a şcolarilor şi studenţilor. Totodată, este evidenţiată necesitatea măririi varietăţii şi atractivităţii conţinutului lecţiilor, pentru a spori posibilităţile de angajare motrică a celor vizaţi. Aceste idei au determinat orientarea autorilor spre exerciţii cu caracter şi conţinut relativ nou, care să contribuie la îmbogăţirea arsenalului de mijloace utilizate în lecţiile de educaţie fizică sau chiar la unele antrenamente sportive.

Aparatul ce urmează a fi prezentat, iniţiat de noi, precum şi exerciţiile descrise pot fi de un real folos cadrelor de specialitate din toate sectoarele activităţii de educaţie fizică şi sport.

II. DESCRIEREA APARATULUI

Din ţeavă de metal sau fier rotund, avînd grosimea de 28 mm şi lungimea de 753,60 cm, se formează un cerc sudat, cu diametrul de 240 cm. Cercul realizat se vopseşte cu duco sau cu vopsea de ulei, în culoarea preferată.

Dimensiunile prezentate dau posibilitatea utilizării apratului de către un grup de 8—14 tineri. În funcţie de posibilităţile materiale şi nevoile particulare, dimensiunile aparatului pot fi modificate prin mărirea sau micşorarea diametrului. Modificările aduse contribuie la mărirea sau micşorarea eforturilor, la creşterea şi descreşterea efectivului grupei de lucru sau la creşterea sau descreşterea varietăţii exerciţiilor ce pot fi efectuate cu el.

III. UTILITATEA APARATULUI

Prin precizarea cadrului de lucru, creşte eficienţa pedagogică a activităţii şi densitatea lecţiilor de antrenament, creîndu-se posibilitatea de a lucra cu toţi elevii în tempouri variate. Exerciţiile obligă pe elevi să nu

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1972, pag. 29

se îndepărteze de spațiul marcat de cerc, fiind obligați să utilizeze terenul din imediata apropiere a acestuia. În timpul lucrului cu priză pe aparat toți participanții sînt obligați să depună eforturi relativ egale, asigurîndu-se astfel și posibilitatea gradării efortului pe grupele de lucru. Aparatul obligă, în același timp, la o relativă uniformitate a ritmului de lucru.

Exercițiile — de la variante de mers la alergări variate, cu sau fără transportul cercului, pînă la exercițiile dinamice și statice pentru membre și trunchi — oferă largi posibilități de angajare motrică și gradare a efortului. Aparatul poate fi folosit și pentru dezvoltarea motricității generale, prin utilizarea lui ca portic de gimnastică, ca scară fixă, ca bară pentru exerciții din dansul clasic și ca instrument ajutător pentru dezvoltarea calităților motrice, cu excepția vitezei.

Utilizat ca portic de gimnastică, cercul favorizează posibilitățile de însușire mai ales a deprinderilor specifice barei fixe (răsturnări, rotări, îndreptări, subbalansări etc.). În demonstrațiile de masă, aparatul poate să prezinte o mare valoare estetică și o considerabilă varietate de exerciții.

Prețul de cost, accesibil unităților de toate gradele (aproximativ 300 de lei), pledează în favoarea folosirii lui pe scară largă. Față de porticul de gimnastică are avantajul că poate fi ușor transportat sau, la nevoie, fixat într-un spațiu strict delimitat.

IV. UTILIZARE

Aparatul, inițiat și experimentat la Cluj, în 1964, poate fi folosit ca :

a. cadru spațial de lucru, prin așezarea lui pe sol ;

b. aparat portativ pentru întreaga grupă (susținerea și transportul cercului în diverse direcții) ;

c. aparat de susținere statică — pentru o parte a grupei — aparat de lucru dinamic pentru restul grupei (cu cercul în plan orizontal, la înălțimi diferite) ;

d. portic de gimnastică, prin susținerea cercului în plan vertical (partea superioară la 240 cm) de către majoritatea grupei de lucru ;

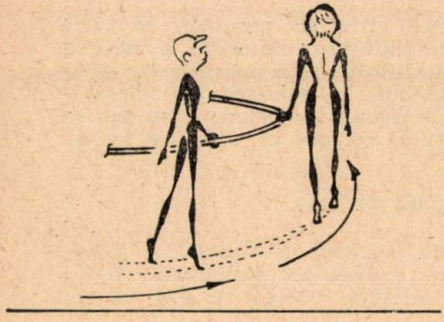
e. portic de gimnastică obișnuit, prin așezarea cercului pe suporturi fixe de susținere (4—6) de înălțimi reglabile, asigurînd totodată o suprafață de lucru mai mare decît actualele porticuri utilizate (cercul în plan orizontal).

V. EXEMPLE DE EXERCIȚII

1. Exerciții cu întreaga grupă

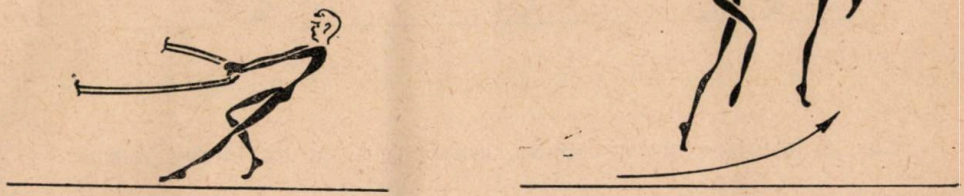
1.1. Cu umărul spre aparat, apucat, variante de mers în cerc.

1.2. Cu umărul spre aparat, apucat, variante de alergare în cerc.



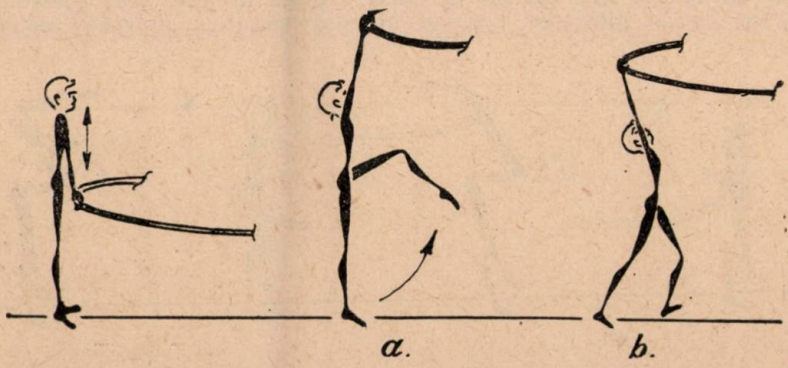
1.3. Cu fața sau spatele la aparat, apucat, înclinat spre înapoi, mers sau alergare variată în cerc.

1.4. Cu spatele sau fața spre aparat, cercul pe brațe (lateral), variante de mers, alergare sau pași de dans (lateral) în cerc.

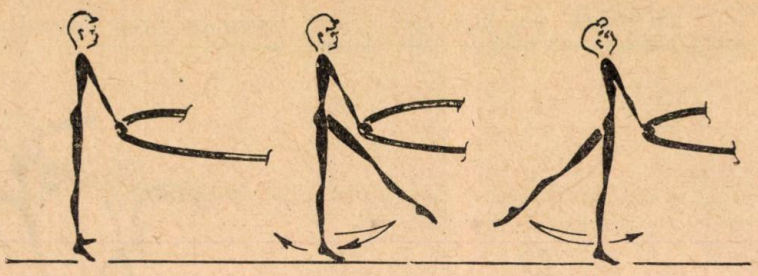


1.5. Cu fața sau spatele la aparat, cercul pe antebrațe, variante de mers, alergare sau pași de dans (lateral) în cerc.

1.6. Cu fața spre aparat, apucat, ridicarea și coborîrea cercului cu ridicarea (a) sau fandarea (b) unui picior.

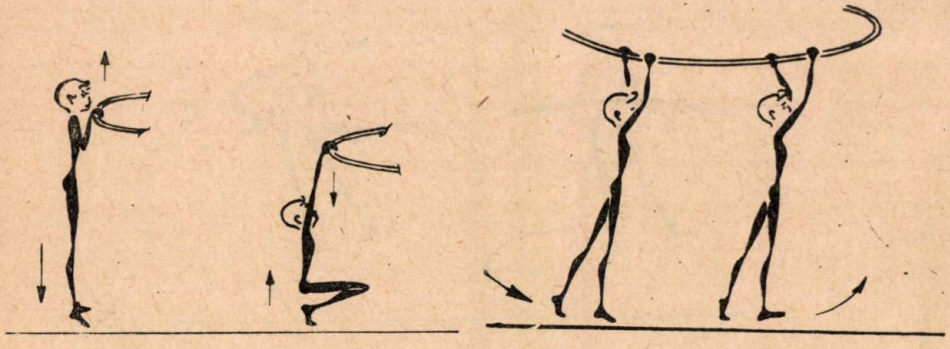


1.7. Cu fața spre aparat, apucat, balansarea unui picior înainte-înapoi.

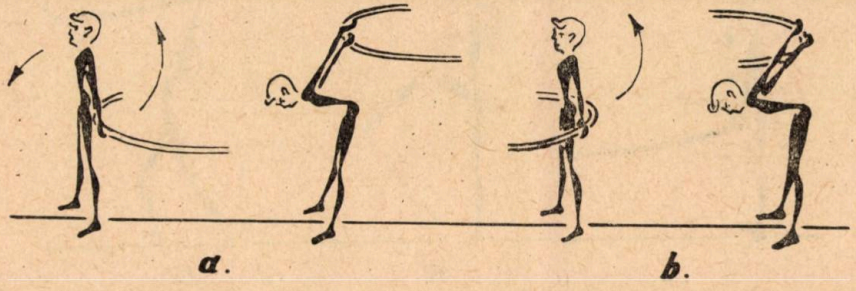


1.8. Cu fața spre aparat, apucat, genuflexiune cu întinderea brațelor.

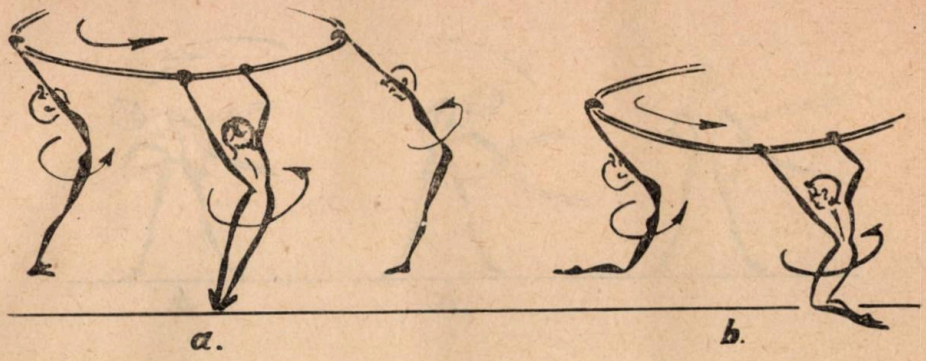
1.9. Cercul deasupra capului, priza mixt apucat, variante de mers sau alergare.



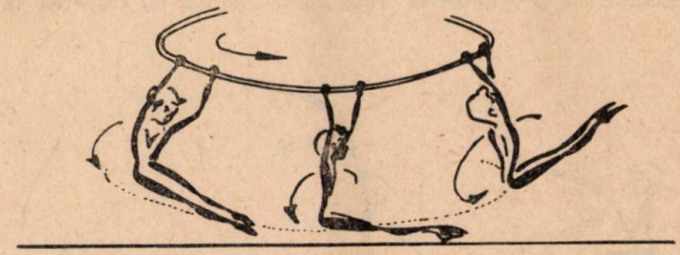
1.10. Cu spatele spre aparat în afară (a) sau în interiorul aparatului (b), de jos apucat, ridicarea cercului în sus, înapoi cu aplecare înainte.



1.11. Din stînd (a), pe genunchi (b) sau șezînd (c), cercul deasupra capului apucat, rotarea trunchiului.

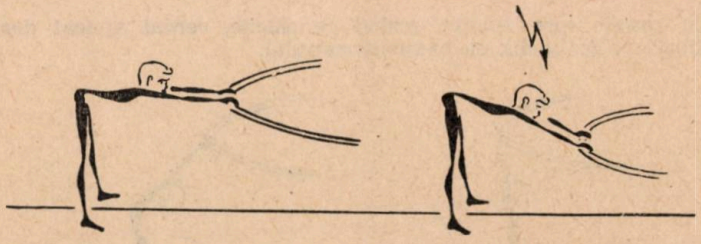


a. b.



c.

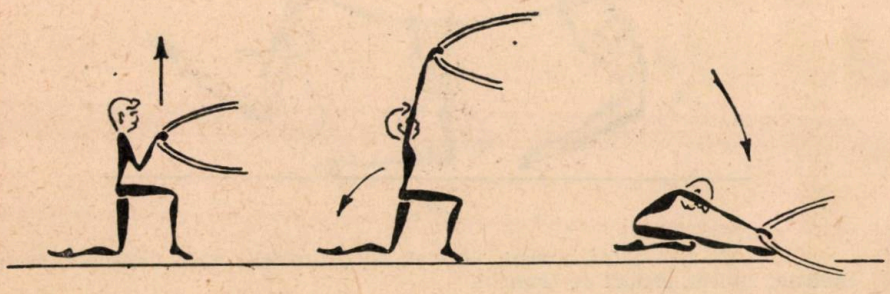
1.12. Cu fața către aparat, aplecat, cu picioarele ușor depărtate, brațele înainte, apucat, arcuiri de trunchi.



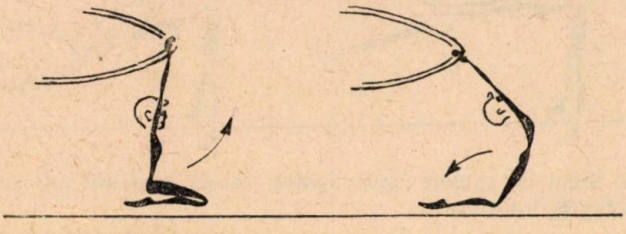
1.13. Stînd cu spatele spre aparat, cercul sprijinit pe antebrațe, extensia și aplecarea trunchiului.

1.14. Cu umărul spre aparat, cercul în sprijin pe antebraț, îndoiri laterale (a și b).

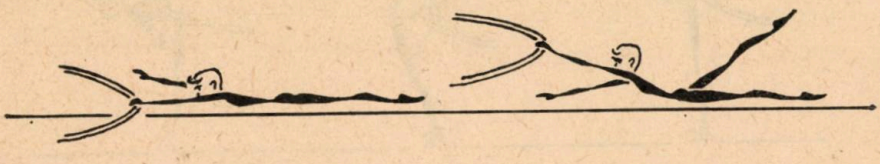
1.15. Cu fața spre aparat, stînd pe un genunchi, cercul de sus apucat, ridicarea cercului sus și aplecarea trunchiului înainte, cu trecerea în șezînd pe un călcîi.



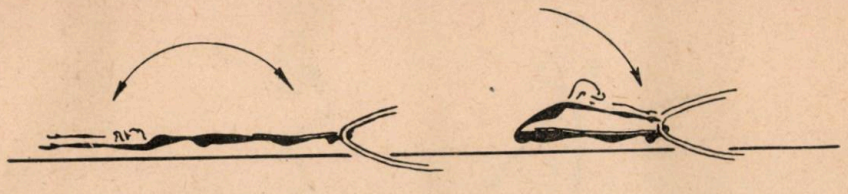
1.16. Cu spatele spre aparat, șezînd pe călcîie, cercul apucat deasupra capului, ridicare pe genunchi, cu extensia corpului.



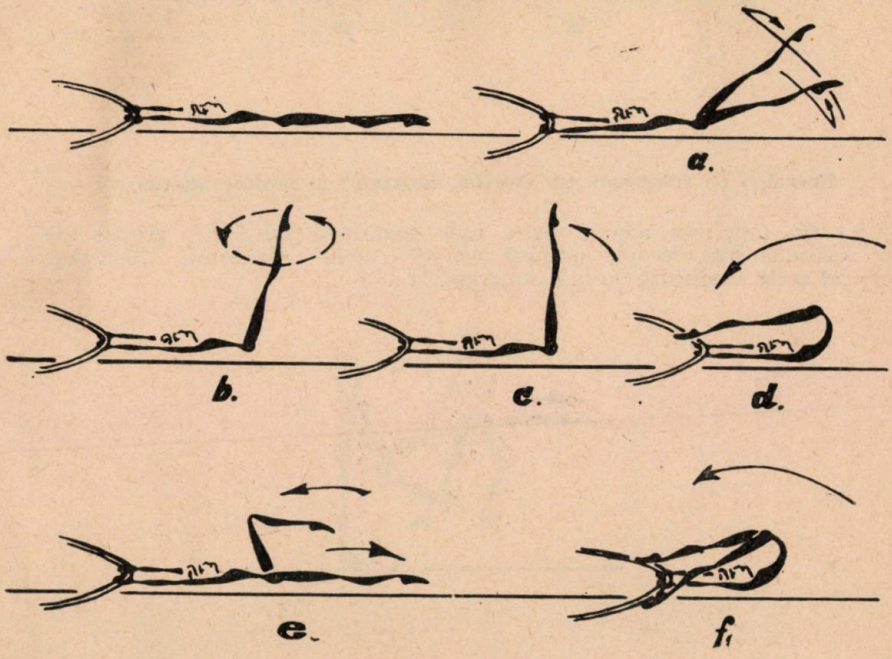
1.17. Înainte culcat, brațele în prelungirea corpului, cercul cu o mînă apucat, ridicarea cercului o dată cu piciorul opus.



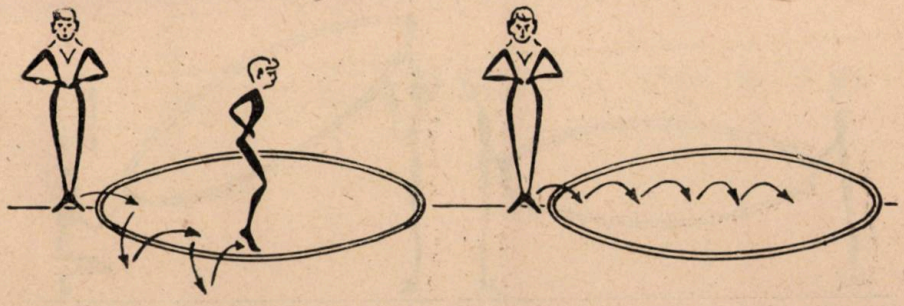
1.18. Pe spate culcat, vîrfurile picioarelor sub cerc, ridicarea corpului cu îndoire înainte.



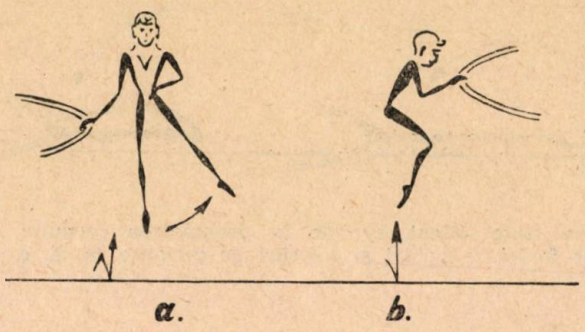
1.19. Pe spate culcat, brațele în prelungirea corpului, de cerc apucat, variante de forfecări, rotări și ridicări de picioare (a, b, c, d, e, f).



1.20. Cercul pe sol, variante de sărituri în cerc, în afara cercului și cu treceri peste cerc.

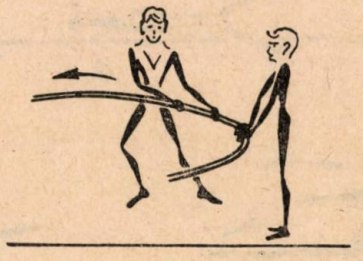


1.21. Cu fața, spatele sau umărul spre aparat, cercul apucat, variante de sărituri (a, b).

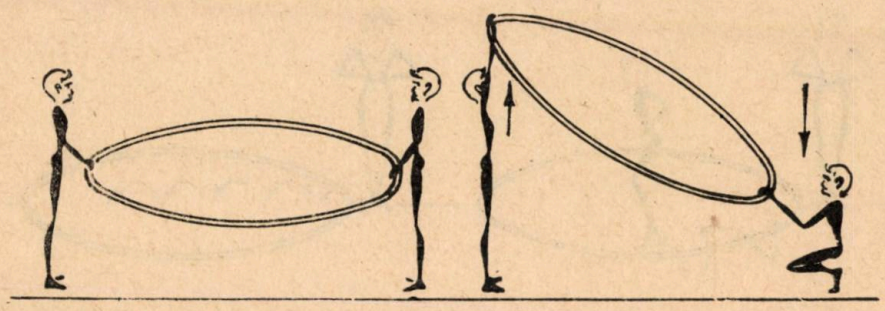


2. Exerciții pe subgrupe, cu eforturi dinamice și statice alternative

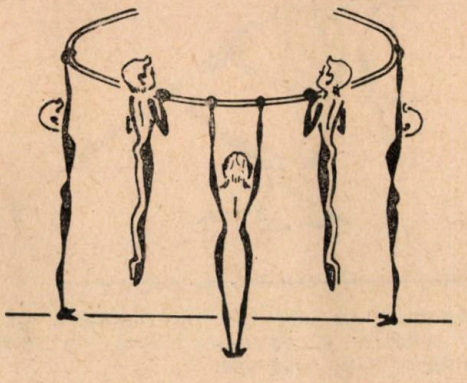
2.1. Cu fața spre aparat, priză ușor depărtată, jumătatea grupei execută tracțiune spre dreapta (stînga), ceilalți opun rezistență. Rezistența și efortul activ alternează de la o subgrupă la alta.



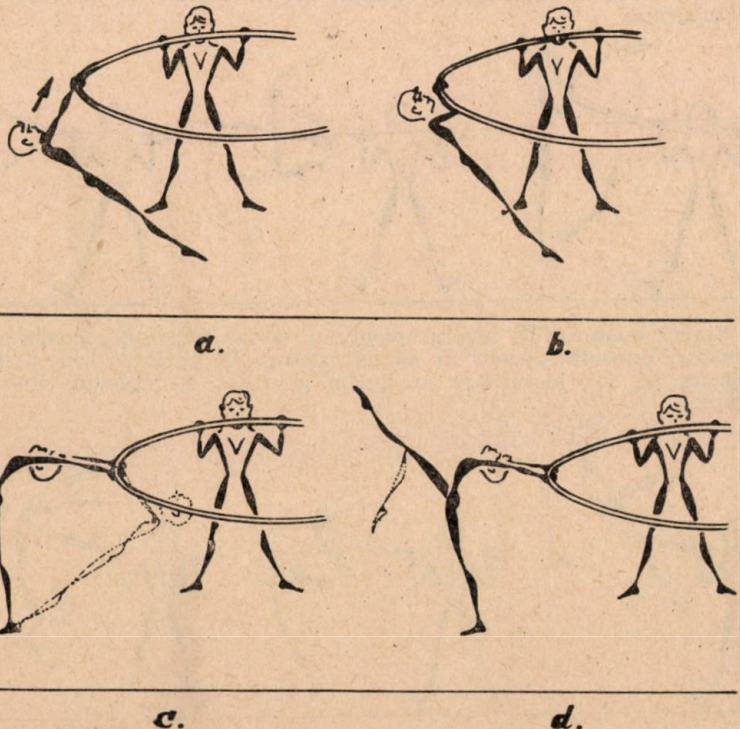
2.2. Cu fața spre aparat, apucat, jumătatea grupei ridică cercul deasupra capului, iar ceilalți îl coboară trecînd în ghemuit.



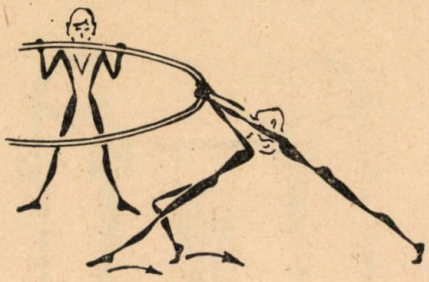
2.3. Cu fața spre aparat, cercul susținut deasupra capului, o subgrupă execută tragere în brațe, cealaltă susține cercul. Se execută alternativ, pe subgrupe.



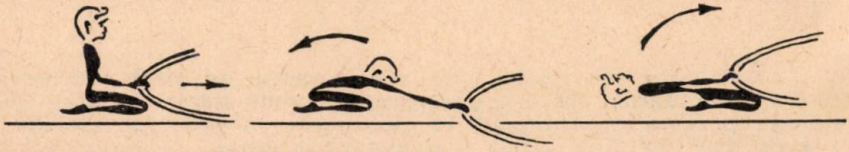
2.4. Cu fața sau spatele spre aparat, cercul pe piept sau pe spate susținut, din atîrnat înclinat, o subgrupă execută trageri în brațe (a—b), ridicare în extensie (c), ridicare în extensie pe un picior (d), cealaltă subgrupă susține cercul. Se execută alternativ, pe subgrupe.



2.5. Din atîrnat înclinat, trecere în sprijin înclinat cu pași succesivi, ceilalți susțin cercul. Se execută alternativ, pe subgrupe.

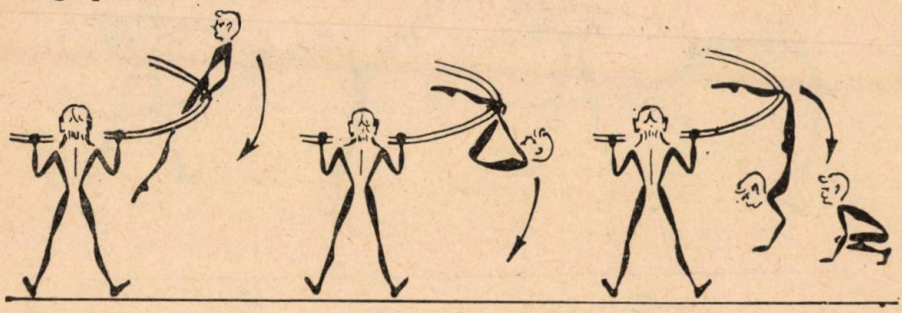


2.6. Stînd pe genunchi, cu fața spre cerc, apucat, aplecare înainte, cu întinderea brațelor; revenire și aplecare înapoi, cu ducerea cercului pe coapse. Se lucrează alternativ, pe subgrupe.



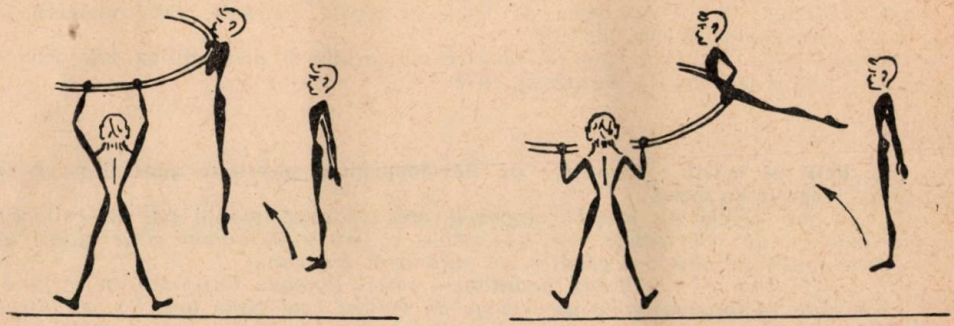
2.7. Din stînd, cercul la piept, apucat, o subgrupă execută treceri în atîrnat îndoit și în atîrnat înapoi, ceilalți susțin cercul. Se execută alternativ, pe subgrupe.

2.8. Cercul susținut la nivelul pieptului de o subgrupă; cealaltă, din sprijin înapoi, execută trecere în atîrnat agățat la genunchi, cu părăsirea prizei, sprijin pe sol, răsturnare în sprijin ghemuit. Se execută alternativ, pe subgrupe.

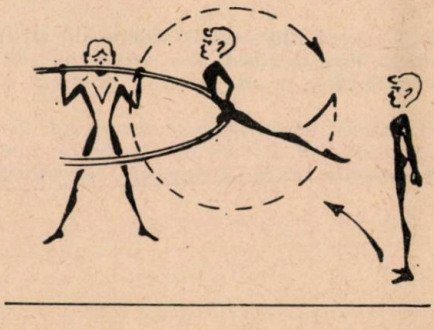


2.9. O subgrupă susține cercul deasupra capului, cealaltă execută săritură în atîrnat, cu brațele îndoite și revenire în stînd, preluînd sarcina celeilalte subgrupe. Se execută alternativ, pe subgrupe.

2.10. O subgrupă susține cercul la nivelul pieptului, cealaltă, din stînd, execută săritură în sprijin și revenire în stînd. Se execută alternativ, pe subgrupe.



2.11. O subgrupă susține cercul la nivelul pieptului, iar cîte un sportiv (sau doi) din cealaltă, din stînd, execută săritură în sprijin și roată înapoi pe abdomen. Se execută alternativ, pe subgrupe.



VII. CONCLUZII

Experimentul efectuat în anul 1964, la Cluj, pentru determinarea varietății mișcărilor și a evaluării eforturilor prin folosirea aparatului, a scos în evidență posibilități largi de utilizare, începînd cu copiii de 10—12 ani și terminînd cu oamenii maturi.

Din exemplele prezentate (poate insuficient sistematizate) reiese utilitatea practică a aparatului pentru activitatea de educație fizică și sport.

În funcție de interesul manifestat de către specialiști — practicieni și teoreticieni —, exemplele de exerciții pot fi dezvoltate și sistematizate, găsindu-se noi modele de angajare motrică a copiilor și tineretului.

BIBLIOGRAFIE

1. BARANI G., ISTRATE I., DRAGOMIR Z.: Pregătirea fizică în antrenamentul sportiv, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
2. BÎRJEGA M., BUCUR I. C.: Sinteza cursului de teoria educației fizice și sportului (pentru facultățile de educație fizică), Timișoara, 1971.

3. CORNEȘANU T. : Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
4. CORNEȘANU T. : Culegere de exerciții pentru pregătirea fizică a tineretului școlar, Ed. Stadion, București, 1970.
5. DUMITRESCU V., FLORESCU C., DRAGOMIR Z. : Dezvoltați forța și viteza, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
6. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
7. IONESCU R. : Gimnastica de bază în școala generală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
8. ȘCHIOPU V. : Probleme psihologice ale jocului și distracțiilor, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.

C. POP et collab. : Exercices de développement physique général avec le cercle de métal

„Le cercle de métal", appareil créé et expérimenté par le collectif d'auteurs de cet article, est accéssible et particulièrement utile pour le développement physique général des enfants et des jeunes.

Il offre de nombreux avantages, parmi lesquels l'exercice en groupe, par aide réciproque, avec un dosage de l'effort égal pour tous les membres du groupe.

Les exemples d'exercices que les auteurs présentent dans cet article, constituent une gamme sommaire des possibilités infinies d'utilisation de l'appareil.

C. POP and Team : General Physical Development Drills with the Metal Hoop

The metal hoop was devised and tested by the authors of the article with a view to contributing to the general physical development of children and youth.

It offers numerous advantages : exercising in groups, by reciprocal help, with an equal dosing of efforts by all the members of the team.

The authors describe only a few of the multiple possibilities offered by the hoop.

Educația fizică și sportul în învățămînt

ORGANIZAREA ŞI CONŢINUTUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ÎN ŞCOALA GENERALĂ DE 10 ANI

Prof. MARIA LOGIN

Inspector general în Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului

Învăţămîntul reprezintă un important factor de progres în dezvoltarea societăţii prin rolul pe care-l îndeplineşte în transmiterea experienţei social-istorice, în pregătirea pentru viaţă a generaţiilor tinere.

În ansamblul învăţămîntului, şcoala generală de 10 ani constituie principalul factor de ridicare a nivelului de cultură şi conştiinţă a întregului popor şi, totodată, prima verigă în sistemul de pregătire a cadrelor.

Ea îşi propune să asigure întregului tineret o cultură generală largă, *strîns legată de trăsăturile specifice ale societăţii noastre socialiste, formată din* cunoştinţe de bază *din principalele domenii ale ştiinţei, activităţii sociale şi producţiei materiale. Aceste cunoştinţe trebuie să aibă caracter multilateral, să fie completate cu priceperi şi deprinderi necesare în munca productivă, în viaţa de relaţii, să asigure o pregătire cu caracter tehnico-productiv.*

Avînd în vedere dinamismul şi mobilitatea vieţii contemporane, precum şi fluctuaţia profesiunilor, şcoala generală de 10 ani trebuie să asigure o pregătire capabilă să-i ofere individului posibilitatea de valorificare a viitoarelor cadre, constituind o investiţie socială neeconomicoasă.

La realizarea acestor sarcini, şcoala valorifică efectele tuturor obiectelor şi activităţilor de învăţămînt, printre care se află şi educaţia fizică şi sportul. Prin intermediul conţinutului lor ele participă la formarea şi educarea multilaterală a elevilor, la sporirea capacităţii lor de muncă şi efort.

Valorificînd şi îmbogăţind climatul educativ şcolar, educaţia fizică şi sportul pot să favorizeze dezvoltarea fizică armonioasă, perfecţionarea calităţilor motrice şi spirituale ale tinerilor aflaţi pe băncile şcolii.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1972, pag. 41

În școala generală de 10 ani, educația fizică și sportul sînt prezente atît în procesul de învățămînt, cît și în activitatea extradidactică. În procesul de învățămînt ele apar înscrise în rîndul obiectelor de învățămînt, fapt pentru care organizarea, desfășurarea și conținutul lor se subordonează legilor generale ale didacticii.

În activitatea extradidactică, educația fizică și sportul au caracter facultativ, se desfășoară pe grupe omogene din punct de vedere al interesului și al aptitudinilor participanților, conținutul activităților fiind călăuzit de preferințele elevilor.

Ținînd seamă de sarcinile școlii generale de 10 ani, de structura ei prezentă și de sarcinile specifice acestui domeniu, obiectivele educației fizice și sportului sînt:

— să contribuie la întărirea sănătății elevilor, la sporirea capacității de muncă intelectuală și fizică a acestora;

— să influențeze pozitiv dezvoltarea fizică armonioasă, perfecționarea calităților motrice de bază;

— să înarmeze tînăra generație cu deprinderi motrice utile vieții și activității sociale, să formeze obișnuința organizării și petrecerii timpului liber în mod util și recreativ — compensator;

— să asigure cunoașterea de către elevi a unor ramuri sportive și să formeze deprinderea de a le practica în mod independent alături de alte exerciții fizice;

— să contribuie la formarea în rîndul elevilor a convingerilor morale, a trăsăturilor pozitive de caracter, să le formeze deprinderea de muncă și efort fizic, să le dezvolte capacitatea de adaptare la cerințele vieții și activității sociale, să le formeze priceperi și deprinderi igienice.

Vom prezenta în continuare cîteva puncte de vedere referitoare la conținutul activității de învățămînt de educație fizică și sport care, avînd caracter obligatoriu și continuu, se cer a fi tratate și organizate unitar, în conformitate cu cerințele generale ale activității școlare.

Integrate prin intermediul planurilor de învățămînt în procesul didactic școlar, educația fizică și sportul se desfășoară sub următoarele forme:

a. forme de bază: *lecții de educație fizică, gimnastica în regimul zilei de școală;*

b. forme auxiliare: *lecții de activități sportive.*

Aceste forme s-au cristalizat și consolidat de-a lungul anilor, constituind în prezent o cucerire originală și eficientă ce situează școala noastră printre sistemele de învățămînt avansate din punct de vedere al organizării și conținutului acestei activități. Conținutul lor urmărește realizarea unui nivel optim de dezvoltare și pregătire fizică generală, prin folosirea celor mai variate mijloace ale exercițiilor fizice elementare și a diferitelor elemente specifice ramurilor sportive de bază (gimnastică, atletism, elemente de lupte, înot, schi, jocuri).

Nominalizarea și sistematizarea mijloacelor și metodelor în cadrul formelor de organizare a procesului de învățămînt sînt date de conținutul cerințelor concrete ce revin fiecărui ciclu de învățămînt, fiecărei etape de dezvoltare a copilului și adolescentului.

Experiența didactică de pînă acum, activitatea creatoare a cadrelor didactice și a cercetătorilor, au fundamentat premisele obiective pe baza cărora s-au stabilit cerințele specifice ce revin lecțiilor de educație fizică, gimnasticii zilnice școlare și lecțiilor de activități sportive.

Aceste cerințe le prezentăm în cele ce urmează.

A. CERINȚELE LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

CLASELE I—IV

1. Educarea capacității de percepere a componentelor spațiului și timpului, de stabilire a relațiilor motrice elementare dintre elevi și mediul înconjurător (poziție, direcție, distanță, viteză, formă); favorizarea dezvoltării acuității și preciziei simțurilor (văzul, auzul, simțul tactil și chinestezic), a spiritului de observație și de orientare, a inițiativei, imaginației și creativității, a trăsăturilor pozitive de caracter (curaj, cinste, spirit colectiv, hotărîre), a noilor relații sociale ale copiilor în condițiile activității școlare.

2. Conștientizarea posibilităților de mișcare și acțiune ale segmentelor corpului (cap, membre superioare, trunchi, membre inferioare), formarea unei ținute corecte.

3. Exersarea deprinderilor motrice utilitare (mersul, alergarea, săritura, prinderea și aruncarea, ridicarea și transportul de greutăți, cățărarea, înotul, schiul). Învățarea exercițiilor elementare pentru dezvoltarea fizică generală, adresate selectiv principalelor grupe musculare, a exercițiilor de front și formații, de gimnastică acrobatică și artistică, a jocurilor de mișcare, formarea obișnuinței de a practica sistematic exercițiile fizice.

4. Transmiterea unor cunoștințe legate de utilitatea și efectele funcționale, igienice, educative și sociale ale practicării exercițiilor fizice.

CLASELE V—X

1. Dezvoltarea motricității generale prin lărgirea și diversificarea capacității de execuție și acțiune a segmentelor corpului (cap, membre superioare, trunchi, membre inferioare); consolidarea ținutei corecte.

2. Dezvoltarea calităților motrice (viteză, forță, rezistență, îndemînare și mobilitate).

3. Sporirea capacității de învățare a mișcărilor de coordonare și executare a acțiunilor motrice complexe prin însușirea și repetarea unor parcursuri variate de obstacole, a exercițiilor sistematizate în complexe, a elementelor de bază din atletism, gimnastica acrobatică și artistică, jocuri sportive (acestea din urmă executate și în condiții de joc).

4. Realizarea complexă a efectelor educative și sociale ale practicării exercițiilor fizice; consolidarea deprinderii de a practica în mod sistematic exercițiile fizice, sub diferite forme, în timpul liber.

B. CERINȚELE GIMNASTICII ÎN REGIMUL ZILEI DE ȘCOALĂ

În școală, această activitate este considerată ca făcînd parte din regimul zilnic de activitate a elevilor și are ca scop completarea pregătirii ce se realizează prin lecțiile de educație fizică. În funcție de profilul școlii, gimnastica zilnică se realizează după cum urmează:

a. reprize de gimnastică, *cu o durată de 8—10 minute, în învățămîntul general și liceal;*

b. gimnastica de dimineață, *cu o durată de 8—10 minute, executată după deșteptare, în internate;*

c. gimnastica de compensare, *cu o durată de 5—6 minute, executată în timpul pauzei, în atelier sau la locul de muncă.*

Practicarea zilnică de către întreaga populație școlară a unor complexe de exerciții reprezintă o acțiune de mare semnificație socială, o măsură îndreptată spre ocrotirea și consolidarea stării de sănătate a elevilor, spre formarea unor deprinderi sociale utile și obișnuirea ei cu un efort fizic sistematic.

Urmărind realizarea obiectivelor generale ale educației fizice și sportului școlar, gimnastica zilnică, ca formă specializată de practicare a unor complexe de exerciții fizice, își propune să rezolve și unele cerințe curente, zilnice, am putea spune reclamate de însăși natura activității școlare, în care pozițiile statice și efortul intelectual sînt preponderente.

Aceste cerințe sînt:

a. să amplifice și să favorizeze respirația pentru a asigura oxigenarea optimă a țesuturilor, a sistemului nervos central;

b. să favorizeze intensificarea circulației generale și în special a celei periferice, care suferă cel mai mult de pe urma pozițiilor statice;

c. să modifice tonusul muscular, favorizînd metabolismul marilor grupe musculare;

d. să mențină și să sporească mobilitatea articulațiilor, cu precădere a coloanei vertebrale, să prevină instalarea viciilor de poziție ale coloanei;

e. să formeze deprinderi de disciplină, igienă personală și colectivă, precum și obișnuința de a practica sistematic diferite exerciții fizice.

Participarea conștientă a elevilor la gimnastica zilnică școlară este una dintre condițiile hotărîtoare în asigurarea eficienței activității. În acest scop, se vor organiza discuții cu elevii și părinții acestora, cu ocazia cărora se va arăta importanța deosebită a practicării zilnice a exercițiilor, subliniindu-se prin exemple și date științifice efectele pozitive pe care le au asupra organismului copiilor și tinerilor exercițiile respective.

C. CERINȚELE LECȚIILOR DE ACTIVITĂȚI SPORTIVE

Activitățile sportive au menirea de a continua și adînci, în mod organizat, munca desfășurată de către profesori în lecțiile de educație fizică, de a asigura pregătirea sportivă a elevilor. Organizarea și conținutul lecțiilor de activități sportive trebuie să fie variate și atractive, să aibă un profund caracter educativ.

Activitatea se poate desfășura sub următoarele forme :

1. lecții de inițiere și perfecționare *a elevilor într-o ramură de sport ;*

2. „ziua sporturilor preferate", *care se organizează prin programarea orelor de activități într-o anumită jumătate de zi fără cursuri, pe o bază sportivă cuprinzătoare ce poate găzdui, în bune condiții, practicarea diferitelor ramuri de sport și desfășurarea unui program variat de întreceri ;*

3. lecții de pregătire a elevilor și a echipelor *care participă la competiții oficiale.*

Urmărind înfăptuirea obiectivelor generale, prin conținutul lor, lecțiile de activități sportive sînt orientate să rezolve următoarele cerințe :

a. să asigure inițierea și perfecționarea elevilor în diferite ramuri sportive ;

b. să atragă tineretul școlar spre practicarea sistematică a sportului ;

c. să încurajeze și să cultive înclinațiile sportive ale elevilor talentați, să favorizeze consacrarea lor sportivă ;

d. să formeze deprinderi de organizare independentă a timpului liber, de autoconducere și autoorganizare ;

e. să dezvolte dragostea pentru culorile școlii, spiritul colectiv și de camaraderie, inițiativa, disciplina liber consimțită.

Potrivit prevederilor planurilor de învățămînt, la începutul fiecărui an școlar elevii vor fi solicitați să-și manifeste preferința pentru ramura sportivă pe care doresc să o cunoască și să o practice.

Procesul de instruire în aceste lecții se organizează pe grupe și echipe formate din elevii înscriși.

În cadrul lecțiilor de activități sportive se pot organiza întreceri individuale sau pe echipe, între clase sau la nivelul școlii. În organizarea acestor întreceri, profesorii vor stimula spiritul de inițiativă, de autoorganizare al elevilor, asigurînd un climat educativ corespunzător.

★
★ ★

În cele expuse mai sus am prezentat organizarea și conținutul activității didactice de educație fizică și sport.

Structura înfățișată se constituie într-un tot unitar, armonios îmbinat care permite realizarea unor activități fizice variate și cu efecte multilaterale. Ea este încadrată, în prezent, în acte normative de învățămînt, care-i conferă autoritatea necesară.

Din cele expuse pînă în prezent se desprind unele trăsături distincte ale procesului de învățămînt de educație fizică și sport, pe care le expunem în continuare.

1. Educația fizică și sportul în școala generală urmăresc asigurarea pregătirii fizice multilaterale, formarea unor cunoștințe și deprinderi motrice de bază.

Trăsătura caracteristică a conținutului acestor activități, ca de altfel întregului proces instructiv-educativ din școala generală, constă în faptul că ele urmăresc să realizeze o pregătire elastică, nespecializată, *care va permite tînărului adaptarea și integrarea rapidă în viața socială.*

2. Procesul de învățămînt de educație fizică se desfășoară într-un cadru instituționalizat. El are un caracter instructiv-educativ și este obligatoriu. *Caracterul instructiv-educativ al educației fizice și sportului școlar constituie o trăsătură esențială și exprimă o cerință logică fundamentală a procesului de învățămînt.*

Valoarea instructiv-educativă a educației fizice și sportului nu poate fi exprimată numai prin apropierea numărului mare de exerciții predate, a complexității tehnice a acestora sau prin performanțele atinse în execuția unor structuri motrice de ridicată dificultate tehnică. Utilitatea și eficiența lor trebuie raportată, în primul rînd, la cantitatea și calitatea modificărilor de ordin biologic, motric și spiritual pe care le determină, la suma experiențelor sociale oferite tînărului în devenire, experiențe capabile să-l ajute în viață și în munca viitoare, la caracterul stabil al deprinderilor formate de a practica independent complexe de exerciții fizice (drumeția, alergarea, înotul, schiul, diferite alte ramuri sportive).

3. Sistematizarea și continuitatea, ca principiu al procesului de învățămînt, reprezintă pentru activitatea de educație fizică o cerință importantă. Acest principiu trebuie să călăuzească întreaga activitate a cadrelor didactice. Respectarea lui permite planificarea și anticiparea intențiilor instructiv-educative, selecționarea și sistematizarea mijloacelor, stabilirea căilor și a metodelor, urmărirea riguroasă a efectelor, într-un cuvînt realizarea unui proces ordonat și eficient, caracterizat prin reale efecte formative și educative, în opoziție fermă cu unele „practici" înguste prin care activitatea se rezumă doar la „mișcare și efort fizic".

Programarea sistematică pe trimestre, clase și cicluri de clase a intențiilor instructiv-educative atrage după sine o programare identică, concordantă, a mijloacelor de bază, a căilor sau metodelor de mînuire a lor. Exercițiul fizic, ca mijloc consacrat al domeniului, devine în procesul de învățămînt un instrument didactic de bază. În consecință, selecționarea și sistematizarea lui, stabilirea influenței dominante a fiecărui act motric elementar sau complex, a modalităților de organizare și repetare, în funcție de efectul dorit, se realizează în concordanță cu cerințele de bază ce revin educației fizice și sportului școlar.

Se produce o greșeală cînd se încearcă să se transforme mijloacele în sarcini ale lecțiilor de educație fizică. *Un astfel de punct de vedere conduce spre concentrarea preocupării* față de forma și tehnica exercițiilor și nu față de influențele pe care le urmărim prin practicarea lui.

4. În școală, educația fizică și activitatea sportivă trebuie subordonate principiului „învățămîntului educativ"; în acest proces se angajează simultan corpul, inteligența, voința, adică tînărul cu întreaga sa personalitate.

Fiecare activitate, fiecare lecție și exercițiu, pe lîngă faptul că se adresează calităților motrice și capacității funcționale a organismului, trebuie să constituie, în același timp, un prilej de formare și de exersare a unor trăsături de caracter indispensabile viitorului cetățean al societății noastre.

Inițiativa, atitudinea activă de participare în diferite acțiuni, cooperarea și conlucrarea, optimismul și entuziasmul, cinstea și corectitudinea, spiritul de disciplină, dorința de afirmare, de continuă autodepășire, sînt cerințe ale sistemului educațional, în ansamblul său și respectiv ale educației fizice și sportului în cadrul organizat al școlii.

5. Procesul de învățămînt de educație fizică și sport are un caracter bilateral și dirijat. El asigură unitatea de acțiune dintre profesor și elev, precum și rolul conducător al profesorului. În instrucție și educație totul se bazează pe personalitatea educatorului. Elevii trebuie să vadă în profesorul lor nu numai un om erudit și temeinic pregătit profesional și pedagogic, ci, în același timp, un bun patriot, un cetățean care simte răspunderea pentru faptele și îndatoririle sale, un om devotat muncii și profesiei sale. Prin toată munca și comportarea lor, profesorii de educație fizică trebuie să facă dovada unui înalt spirit de răspundere, a pasiunii și devotamentului față de misiunea încredințată în vasta acțiune de formare și educare a tinerelor generații.

Activitatea școlară desfășurată de elevi este purtătoare, ca orice alt act de muncă, de valori formative și are rol hotărîtor în definirea caracterelor.

Este necesar să valorificăm posibilitățile largi pe care le oferă conținutul educației fizice și sportului școlar pentru a dezvolta la elevi dragostea de muncă, îndeosebi pentru munca fizică, convingerea în ceea ce privește rolul muncii, ca temelie a întregii noastre existențe și asupra răspunderii cetățenești și patriotice, pentru ca fiecare să-și valorifice, în slujba construcției socialiste, întreaga capacitate, cunoștințele și aptitudinile.

Prin organizarea adecvată a activității școlare de educație fizică și sport trebuie activate deprinderile și calitățile pe care le vor solicita oricare dintre ocupațiile viitorilor absolvenți, calități însumate în rezistență fizică și capacitate de muncă sporită, în disciplină și atitudine socialistă față de sarcinile încredințate, în spirit creator și novator în activitate.

BIBLIOGRAFIE

1. *CEAUȘESCU N.: Expunerea la consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologiei și al activității politice și cultural-educative, București, 9 iulie 1971.*
2. *GIURGEA MARIA: Didactica generală, Centrul de multiplicare al Universității din București, 1970.*
3. *PIAGET J.: Psihologia copilului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.*
4. *STOIAN ST.: Curs de pedagogie generală, Centrul de multiplicare al Universității din București.*
5. *ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice, Ed. Stadion, București, 1970.*
6. *TEODORESCU L.: Educația sportivă, Centrul de multiplicare al I.E.F.S., București, 1971.*
7. *WALLON H.: De la act la gîndire, Ed. științifică, București, 1964.*
8. ** * *: Salutul C.C. al P.C.R. adresat Conferinței pe țară a mișcării sportive.*

MARIA LOGIN: L'organisation et le contenu de l'éducation physique et du sport à l'école générale de 10 ans

L'école générale constitue le facteur principal de l'élévation du niveau de culture et de conscience du peuple entier. Valorisant et enrichissant le climat éducatif scolaire, l'éducation physique et le sport favorisent le développement physique harmonieux, le perfectionnement des qualités motrices et spirituelles des élèves.

L'article contient des précisions concernant la modalité d'organisation et le contenu de cette activité scolaire.

Sont mentionnées les exigences des leçons d'éducation physique aux classes I—IV et V—X, les exigences de la gymnastique dans le régime de la journée d'école, ainsi que celles des leçons des activités sportives. Il y a aussi les traits distincts du processus de l'éducation physique et du sport à l'école générale.

MARIA LOGIN: Organization and contents of Physical Education and sports in 10-year general schools

The general culture is the main factor contributing to raising the entire people's level of culture and consciousness. Materializing and enriching the respective educational climate, physical education and sports favour a harmonious physical education, the improvement of the pupils'motive and spiritual properties.

In the present article the author lays stress on the organization and contents of this activity within schools.

She deals with the lessons of physical education by forms — I—IV and V—X — with gymnastics within the daily curriculum of schools, the lessons of sports.

The author also enlarges on the distinctive features of the process of physical education and sports in the general school.

OPINII
CONSULTAȚII

SISTEMUL DE PERFECȚIONARE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Conf. ARISTEIA HRIȘCĂ
Lector PETRICĂ DRAGOMIR
I.E.F.S.

Lector GHEORGHE MITRA
I.C.P.P.D.

Dorind să venim în sprijinul profesorilor de educație fizică, începînd cu acest număr, la această rubrică — „Opinii — consultații" — vom prezenta teme dezvoltate din programele pentru examenele de grad, îndrumări privind realizarea lucrărilor de gradul I, sinteze de material bibliografic pe probleme, articole etc.

În acest număr prezentăm tematicile cursurilor postuniversitare de informare științifico-metodică pentru profesorii de educație fizică din școlile generale — clasele V—X și din liceele pedagogice de învățători.

Am fi bucuroși să primim, din partea celor interesați, propuneri de teme în legătură cu această rubrică.

Asociată planurilor de perspectivă a dezvoltării multilaterale a României Socialiste, instituirea sistemului național de perfecționare continuă a pregătirii profesionale a tuturor oamenilor muncii reprezintă transpunerea în viață a concepției Partidului Comunist Român privind necesitatea de a se realiza o împrospătare continuă și sistematică a cerințelor, o lărgire permanentă a orizontului cultural-științific al tuturor celor ce muncesc, în raport cu noile cuceriri ale științei și tehnicii, cu necesitățile progresului social.

Legea privind perfecționarea pregătirii profesionale a lucrătorilor din unitățile socialiste de stat stabilește cadrul juridic al

instituționalizării educației permanente în țara noastră, asigurînd perfecționarea profesională a specialiștilor din diferitele sectoare de activitate printr-un *sistem diversificat de pregătire postșcolară*.

Pe baza prevederilor legii sus-citate, a legii învățămîntului și a Statutului personalului didactic, Ministerul Educației și Învățămîntului a organizat sistemul de perfecționare a cadrelor didactice din rețeaua învățămîntului.

În domeniul educației fizice, sistemul de perfecționare a personalului didactic cuprinde următoarele forme : studiul individual și documentarea științifico-metodică ; activitatea pedagogico-metodică desfășurată în cadrul școlii sau pe grupe de școli (comisie metodică, catedră, cerc pedagogic, casa corpului didactic etc.) ; sesiuni metodico-științifice de comunicări, simpozioane ; cursuri periodice de informare științifico-metodică ; pregătirea în vederea examenului pentru definitivarea în învățămînt, precum și pentru obținerea gradelor didactice.

Formele de perfecționare amintite îmbină armonios activitatea de auto-perfecționare cu acțiunile periodice special organizate de forurile de specialitate dînd totodată o finalitate superioară activităților legate de pregătirea și obținerea gradelor didactice.

Perfecționarea profesorilor de educație fizică se realizează de către Ministerul Educației și Învățămîntului prin Institutul central de perfecționare a personalului didactic și instituțiile de învățămînt superior care pregătesc profesori de educație fizică, precum și prin inspectoratele școlare, după cum urmează :

— *Institutul de educație fizică și sport* din București a fost investit de către Ministerul Educației și Învățămîntului și Institutul central de perfecționare a personalului didactic să răspundă de conținutul științifico-metodic și latura didactică a sistemului de perfecționare a profesorilor de educație fizică din întreaga țară, revenindu-i următoarele atribuții :

— organizează cursurile postuniversitare de informare științifico-metodică a profesorilor I *) din întreaga țară și a profesorilor II **) din județele stabilite de I.C.P.P.D. ;

— organizează cursurile de pregătire a profesorilor I din întreaga țară și a profesorilor II din județele stabilite de I.C.P.P.D. în vederea susținerii examenelor de definitivare în învățămînt și obținerea gradului II ;

— organizează desfășurarea examenelor de defintivat și grad pentru profesorii I din întreaga țară și a profesorilor II din județele stabilite de I.C.P.P.D. ;

— efectuează inspecțiile speciale ale profesorilor I candidați la gradul I ;

— întocmește pe baza problematicii și cadrului general stabilit de I.C.P.P.D. programele și tematicile pentru examenele de grad și respectiv cursurile-postuniversitare de informare științifico-metodică ;

*) Absolvenți ai I.E.F.S. cu examen de diplomă.

**) Absolvenți ai facultăților de educație fizică din institutele pedagogice de 3 ani, cu examen de diplomă, ai S.M.T.C.F. și alte categorii de profesori fără studii universitare.

— acordă consultații de specialitate profesorilor ce se pregătesc pentru susținerea examenelor de grad (definitivat, gradul II, gradul I).

Notă. Se preconizează ca în viitor facultățile de educație fizică din centrele universitare în care sînt create filiale ale I.C.P.P.D. să primească atribuții în legătură cu perfecționarea personalului didactic. Facultățile respective vor organiza cursuri de perfecționare postuniversitară, cursuri de pregătire pentru obținerea gradelor didactice și examene de grad pentru profesorii II.

Institutul central de perfecționare a personalului didactic este organul coordonator al activității de perfecționare, stabilind obiectivele și problematica generală a perfecționării, planul de cuprindere, cadrul normativ, perspectivele, fiind totodată și organ de apel.

Inspectoratele școlare desfășoară direct activitățile de perfecționare conform prevederilor Statutului personalului didactic (art. 77, lit. b și c) și sprijină organizatoric realizarea cuprinderii integrale a profesorilor de educație fizică din județul respectiv în activitățile de perfecționare.

În baza acestui cadru conceptual și organizatoric, Institutul de educație fizică și sport, în colaborare cu I.C.P.P.D., a prevăzut pentru anul universitar 1971/1972 următoarele :

1. organizarea *cursului de pregătire a candidaților pentru obținerea gradului II, în perioada 22—29 decembrie 1971, în București,* la sediul Institutului de educație fizică și sport ;

2. organizarea *cursului de pregătire a candidaților* pentru *examenul de definitivare în învățămînt, în perioada 5—19 aprilie 1972, în București ;*

3. organizarea *cursurilor postuniversitare* de informare științifico-metodică în următoarele serii :

— *seria I — 7 ianuarie — 31 martie 1972,* cuprind 40 de profesori II din școlile generale, clasele a V-a — a X-a din Municipiul București. Activitatea se desfășoară bisăptămînal (marți orele 17—21 și vineri orele 8—14) ;

— *seria a II-a — 31 ianuarie — 23 februarie 1972* cuprinzînd 40 de profesori I din liceele pedagogice de învățători din toate județele țării. Activitatea se desfășoară zilnic între orele 8—14 ;

— *seria a III-a — 4 — 24 aprilie 1972* cuprinzînd 40 de profesori I din școlile generale, clasele a V-a — a X-a din județele Buzău, Constanța, Tulcea, Iași, Covasna. Activitatea se desfășoară zilnic între orele 8—14 ;

— *seria a IV-a — 25 aprilie — 29 iunie 1972* cuprinzînd 40 de profesori II din școlile generale clasele a V-a — a X-a din Municipiul București. Activitățile se desfășoară bisăptămînal (marți orele 17—21 și vineri orele 8—14) *în intervalul 25 aprilie — 16 iunie* și zilnic între orele 8—14, *în intervalul 19—27 iunie ;*

— *seria a V-a — 19 iunie — 9 iulie 1972* cuprinzînd 40 de profesori I din liceele pedagogice de învățători din toate județele țării. Activitatea se desfășoară zilnic între orele 8—14 ;

4. *recenzează și admite, pentru susținere, lucrările de gradul I, pînă la 15 decembrie 1971;*

5. *organizează susținerea lucrărilor de gradul I* și examenul de disciplină *„Probleme ale construcției socialiste", în perioada 4—8 ianuarie 1972, în București;*

6. *organizează examenul de definitivare* în învățămînt, în perioada 1—8 iulie 1972, în București;

7. *organizează colocviul de gradul II,* în perioada 10—15 iulie 1972, în București;

8. *efectuează inspecțiile speciale* ale candidaților admiși la susținerea lucrărilor de gradul I, *în perioada 15 ianuarie — 1 iunie 1972.*

Pentru activitățile de mai sus au fost întocmite programele (definitivat, gradul II), tematicile (cursurile de informare științifico-metodică), temele de lucrări pentru gradul I pentru anul 1972/1973, precum și listele bibliografice aferente fiecărei activități. Acestea urmează să fie publicate de către I.C.P.P.D. (programele și bibliografia pentru definitivat și gradul II, tematica lucrărilor de gradul I) și de I.E.F.S. (tematica cursurilor de informare științifico-metodică).

Formele de perfecționare menționate diferă în ceea ce privește conținutul, metodica desfășurării, precum și condițiile organizatorice, după cum urmează:

— *cursurile postuniversitare de informare științifico-metodică* se desfășoară pe baza unor tematici particularizate, pe tipuri și grade de învățămînt (clasele I—IV, V—X, anii I—IV liceu, licee pedagogice). Conținutul cursului urmărește, cu precădere, sporirea cunoștințelor ideologice, informarea științifico-metodică (prezentarea celor mai noi date privind fundamentarea științifică a domeniului, teoria și metodica disciplinei, tehnologia instruirii, precum și actualizarea unor probleme fundamentale din teoria și metodica educației fizice).

Formele de desfășurare cele mai frecvente vor fi dezbaterile, mesele rotunde, lecțiile practico-metodice, seminariile.

Realizarea cursului în formele prezentate solicită participarea activă a cursanților la dialogul și schimbul de experiență ce intenționăm să-l reprezinte aceste activități. Aceasta presupune informarea prealabilă a cursanților, cunoașterea problemelor fundamentale ale domeniului, ca și a orientărilor, tendințelor, experiențelor manifestate în practica națională și internațională.

La încheierea cursului se organizează un seminar recapitulativ, în care cursanții (pe grupe de cîte 4—5) dezbat o temă propusă de o comisie alcătuită din cadrele ce predau, în urma căreia se atribuie calificative individuale.

În urma seminarului recapitulativ, cursanții primesc adeverințe care atestă absolvirea cursului de perfecționare, în baza cărora pot beneficia de prevederile art. 23 al Legii privind perfecționarea profesională a lucrătorilor din unitățile socialiste de stat.

La aceste cursuri, profesorii desemnați de către inspectoratele școlare județene beneficiază de transport și cazare (asigurate de

unitatea care organizează cursul), considerarea în activitate (cînd cursurile se organizează în timpul vacanțelor), suplinirea orelor de către colegii de catedră (cînd cursurile se organizează în timpul anului școlar).

Cursurile de pregătire a candidaților pentru examenele de definitivat și gradul II vor cuprinde prelegeri (în majoritate inter-disciplinare) a căror tematică va reflecta sintetic conținutul programelor elaborate și publicate. Prelegerile vor dezbate, cu precădere, problemele actuale ale construcției socialiste, ale pedagogiei și psihologiei copilului și învățămîntului, ale teoriei, metodicii și tehnologiei instruirii în specialitate.

Examenul de definitivat cuprinde lucrarea scrisă la obiectul de specialitate (probă eliminatorie) și examene orale la obiectul specialității, pedagogia și psihologia copilului și învățămîntului, socialism științific.

Colocviul de gradul II cuprinde examinarea orală la obiectul specialității, probleme ale construcției socialiste ; pedagogie și psihologia copilului și învățămîntului.

Pentru obținerea gradului I sînt prevăzute : susținerea orală în fața comisiei a lucrării de cercetare (probă eliminatorie), examinare orală la „Probleme ale construcției socialismului".

NOTĂ. Pentru orice relație privind activitățile de perfecționare, profesorii de educație fizică se pot adresa Institutului de educație fizică și sport, telefon 31 44 40, interior 99. De asemenea, institutul acordă consultații de specialitate zilnic între orele 12—15 (exclusiv sîmbăta).

ARISTEIA HRIȘCĂ, P. DRAGOMIR, GH. MITRA : Le système de perfectionnement professionnel des professeurs d'éducation physique

Les auteurs présentent le système diversifié de préparation post-scolaire des spécialistes dans le domaine de l'éducation physique et du sport.

Nous y trouvons les attributions et les tâches qui reviennent à l'Institut d'Education Physique et Sport, aux Facultés d'éducation physique des instituts pédagogiques, à l'Institut Central pour le perfectionnement du personnel didactique et des inspectorats scolaires.

Il est mentionné également l'ensemble des thèmes du cours post-universitaire de perfectionnement des proffesseurs d'éducation physique qui enseignent à l'école générale — les classes V—X — ainsi que celles du cours post-universitaire de perfectionnement pour les professeurs d'éducation physique des lycées pédagogiques d'instituteurs.

ARISTEIA HRIȘCĂ, P. DRAGOMIR, GH. MITRA : System of professional Improvement for Physical Education Instructors

The authors give an ample account of the diversified system of post graduate refresher courses of the specialists in the domain of physical education and sports.

They show the attributions and tasks incumbent on the institute for physical education and sports, on the physical education faculties within pedagogical institutes, the central institute for the improvement of the teaching staff and schooling inspectorate.

They deal with the topics of the post-graduate course aiming at the improvement of the physical education instructors of the general school (V — X on forms), and of the post-graduate course for the improvement of physical education instructors of the pedagogical lyceums.

TEMATICA CURSULUI POSTUNIVERSITAR DE PERFECȚIONARE PENTRU PROFESORII DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN LICEELE PEDAGOGICE DE ÎNVĂȚĂTORI

I. INFORMARE POLITICO-IDEOLOGICĂ

1. Conceptul de societate socialistă multilateral dezvoltată. Politica P.C.R. de făurire a societății noastre socialiste multilateral dezvoltată.

2. Preocupări actuale ale P.C.R. privind îmbunătățirea activității politico-ideologice și de educare marxistă a tuturor oamenilor muncii.

3. Preocupări actuale ale P.C.R. privind conducerea științifică a societății noastre socialiste.

4. Probleme ale metodelor și formelor activităților cultural-educative de masă.

5. Fundamentarea politico-științifică a activității de educație fizică și sport. Politica P.C.R. în problemele de educație fizică și sport.

II. PEDAGOGIE

1. Progresul social contemporan și problemele educative ale tinerei generații. Societatea socialistă multilateral dezvoltată și modernizarea învățământului în Republica Socialistă România.

2. Raportul dintre formativ și informativ în cadrul procesului de învățământ. Formarea profilului moral și a capacităților creatoare ale elevilor.

III. INFORMARE ȘTIINȚIFICO-METODICĂ

A. *Orientări contemporane în educația fizică și sportul școlar*

1. Orientări și tendințe privind conținutul educației fizice în școala generală (clasele I—IV) și liceele pedagogice.

2. Orientări și tendințe privind formele de organizare a activității de educație fizică și sport cu școlarii mici și elevii liceelor pedagogice.

3. Orientări și tendințe privind folosirea exercițiilor fizice și sporturilor în organizarea timpului liber al școlarilor mici și al elevilor din liceele pedagogice.

4. Conceptul de educație fizică și sport în învățământul de cultură generală — clasele I—IV.

5. Conceptul de educație fizică și sport în învățământul liceal pedagogic. Statutul profesional al profesorului de educație fizică din liceul pedagogic.

6. Catedra de educație fizică (comisia metodică) din liceele pedagogice: structură, obiective, sectoare de activitate, factori cu care colaborează.

B. *Contribuția științelor conexe la optimizarea educației fizice și activităților sportive școlare*

1. Probleme de auxologie și aplicațiile acestora în educația fizică a elevilor din clasele I—IV și a celor din liceele pedagogice.
2. Explorarea funcțională în fiziologia educației fizice. Caracterizarea profilului fiziologic al elevilor din clasele I—IV și din liceele pedagogice. Priorități și limite fiziologice în educația fizică a acestora.
3. Controlul medical al elevilor. Conținut, tehnici, parametri de apreciere a datelor la nivelul claselor I—IV și a anilor I—V din liceele pedagogice.
4. Prevenirea, depistarea și corectarea deficiențelor fizice la școlarii mici și adolescenți.
5. Psihologia școlarului mic și a adolescentului. Particularitățile psihice dominante ale școlarilor mici și ale adolescenților, precum și implicațiile acestora în procesul de instruire.
6. Caracteristicile actuale ale capacității motrice generale a elevilor din clasele I—IV și a celor din liceele pedagogice; prospectare, dinamică, proprietăți de acționare.
7. Aspectele biologice și psiho-pedagogice ale învățării motrice la școlarii mici și la adolescenți.

C. *Predarea teoriei și metodicii educației fizice în liceele pedagogice*

1. Știința educației fizice și sportului: stadiul de dezvoltare, terminologie, metodologia cercetării științifice.
2. Particularitățile aplicării principiilor și metodelor procesului instructiv-educativ în educația fizică.
3. Lecția — formă de bază a organizării și desfășurării procesului instructiv-educativ în domeniul educației fizice școlare.
4. Conținutul, formele și particularitățile organizării și desfășurării lecțiilor teoretice și practico-metodice de teorie și metodică a educației fizice.

D. *Predarea educației fizice în liceele pedagogice*

1. Sarcinile educației fizice în liceul pedagogic. Posibilități de valorificare optimă a conținutului programei de educație fizică.
2. Formarea sistemului de cunoștințe teoretice de specialitate: finalitatea, conținutul, metodologia.
3. Asigurarea dezvoltării fizice armonioase a elevilor din liceele pedagogice: finalitatea, sistemul specific de mijloace, procedeele metodice, parametrii de apreciere.
4. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor din liceele pedagogice: finalitatea, contribuția specifică a elementelor gimnasticii, jocurilor și atletismului, procedeele metodico-organizatorice, criteriile de apreciere.
5. Inițierea elevilor din liceele pedagogice în practicarea globală a unor ramuri sau probe sportive: finalitatea, conținutul, metodica predării, criterii de apreciere.
6. Căi, mijloace și procedee de optimizare a contribuției procesului de educație fizică la educarea politică și moral-cetățenească a elevilor.
7. Formarea deprinderilor și obișnuințelor elevilor din liceele pedagogice de a practica independent exercițiile fizice și sportul.
8. Probleme actuale privind programarea conținutului educației fizice în liceele pedagogice.
9. Particularitățile metodice ale organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică cu elevii din liceele pedagogice.
10. Conținutul, organizarea și desfășurarea activității sportive de masă și turistice cu elevii din liceele pedagogice.
11. Orientări și tendințe referitoare la verificarea și notarea elevilor la educație fizică. Particularitățile notării la educație fizică a elevilor din liceele pedagogice.

E. *Predarea educației fizice la clasele I—IV ale școlii generale*

1. Obiectivele educației fizice în clasele I—IV ale școlii generale. Posibilitățile de valorificare optimă a conținutului programei de educație fizică.

2. Formarea sistemului de cunoștințe teoretice de specialitate: finalitatea, conținutul, metodologia.

3. Funcția specifică a exercițiilor de front și formații în educația fizică a elevilor din clasele I—IV.

4. Asigurarea dezvoltării fizice armonioase a elevilor din clasele I — IV: finalitatea, sistemul specific de mijloace; procedee metodice.

5. Formarea și dezvoltarea capacității motrice generale a școlarilor mici: finalitatea, contribuția specifică a componentelor programei, procedeele metodico-organizatorice, criteriile de apreciere.

6. Inițierea elevilor din clasele I—IV în practicarea unor probe și ramuri de sport: finalitatea, conținutul, metodica predării, criteriile de apreciere.

7. Căi, mijloace și procedee de optimizare a contribuției procesului de educație fizică la formarea politică și moral-cetățenească a elevilor din clasele I—IV.

8. Căi și mijloace de favorizare a integrării școlarului mic în formele organizate de practicare a exercițiilor fizice și a sportului (în scopuri formative, recreative, corective, de cultivare a talentelor). Relațiile cu școlile sportive, casele de pionieri, centrele de inițiere sezoniere.

9. Probleme actuale privind programarea conținutului educației fizice la clasele I—IV.

10. Particularitățile metodice ale organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică cu elevii din clasele I—IV.

11. Probleme actuale privind conținutul, organizarea și desfășurarea activităților de practicare a exercițiilor fizice în regimul zilei școlare (extraclasă).

12. Particularitățile verificării, aprecierii și notării elevilor din clasele I—IV la educație fizică.

F. *Conținutul, organizarea și desfășurarea practicii pedagogice la educație fizică a elevilor din liceele pedagogice*

1. Conținutul, sistemul cerințelor și formelor de apreciere a elevilor din liceele pedagogice la activitatea de practică pedagogică.

2. Conținutul, mijloacele, metodele și formele de pregătire a elevilor din liceele pedagogice pentru activitatea de practică pedagogică.

3. Formele de organizare a activității de practică pedagogică. Programarea, îndrumarea și controlul activității de practică pedagogică.

TEMATICA CURSULUI POSTUNIVERSITAR DE PERFECȚIONARE A PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ CE ACTIVEAZĂ LA ȘCOALA GENERALĂ (CLASELE V—X)

I. INFORMARE POLITICO-IDEOLOGICĂ

1. Conceptul de societate socialistă multilateral dezvoltată. Politica P.C.R. de făurire a societății noastre socialiste multilateral dezvoltate.

2. Preocupări actuale ale P.C.R. privind îmbunătățirea activității politico-ideologice și de educare marxistă a tuturor oamenilor muncii.

3. Preocupări actuale ale P.C.R. privind conducerea științifică a societății noastre socialiste.
4. Probleme ale metodelor și formelor activității cultural-educative de masă.
5. Fundamentarea politico-științifică a activității de educație fizică și sport. Politica P.C.R. în problemele de educație fizică și sport.

II. PEDAGOGIE

1. Progresul social contemporan și problemele educative ale tinerei generații. Societatea socialistă multilateral dezvoltată și modernizarea învățământului în Republica Socialistă România.
2. Raportul dintre formativ și informativ în cadrul procesului de învățământ. Formarea profilului moral și a capacităților creatoare ale elevilor.

III. INFORMARE ȘTIINȚIFICĂ

A. *Stadiul actual al dezvoltării științei, educației fizice și sportului*

1. Știința educației fizice și sportului.
1.1. Conceptul, conținutul, perspectivele.
1.2. Terminologia educației fizice și sportului.
1.3. Metodologia cercetării științifice.
1.4. Locul științei educației fizice și sportului în sistemul științelor.

B. *Orientări contemporane în educația fizică și sportul școlar*

1. Idealul educației fizice și sportului școlar.
1.1. *Funcțiile* educației fizice și sportului școlar.
2. Orientări și tendințe în procesul de optimizare a educației fizice și sportului școlar în țara noastră și în alte țări.
2.1. Obiectivele și conținutul procesului instructiv-educativ.
2.2. Formele de organizare ale activității.
2.3. Verificarea, aprecierea și notarea elevilor.
2.4. Relația educație fizică — sport — timp liber.
3. Conceptul de educație fizică și sport în școala generală — clasele V—X.

C. *Contribuții actuale ale științelor conexe la optimizarea educației fizice și activităților sportive școlare*

1. Probleme actuale de auxologie: aplicațiile acestora în educația fizică și pregătirea sportivă a elevilor din școala generală — clasele V—X.
2. Tipurile de activitate musculară. Rolul cunoașterii acestora în organizarea și desfășurarea educației fizice în școala generală.
3. Explorarea funcțională în fiziologia educației fizice. Caracterizarea profilului fiziologic al elevilor din școala generală (clasele V—X). Priorități și limite fiziologice în educația fizică a acestora.
4. Controlul medical al elevilor. Conținut, tehnici, parametri de apreciere a datelor la nivelul școlii generale — clasele V—X.
5. Depistarea atitudinilor deficiente și deficiențelor fizice la elevii școlii generale — clasele a V-a și a X-a. Metode, tehnici, măsuri preliminare.
6. Psihologia elevului din școala generală (clasele V—X). Particularitățile psihice dominante și implicațiile acestora în procesul de instruire.
7. Caracteristicile actuale ale capacității motrice generale ale elevilor din clasele V—X ; prospectare, dinamică, priorități de acționare.
8. Aspecte bio-psiho-pedagogice ale învățării motrice la elevii din școala generală (clasele V—X).

IV. INFORMARE ȘTIINȚIFICO-METODICĂ

A. *Predarea educației fizice în orele de clasă*

1. Modelul pedagogic de instruire și educație fizică și sportivă a elevilor din clasele V—VIII și IX—X.

2. Cerințele actuale privind realizarea unitară a obiectivelor educației fizice în condiții de aplicare diversificată a conținutului programei.

3. Contribuția specifică și corelativă a sistemului mijloacelor prevăzute de programă (și selectate de profesori) la realizarea sarcinilor specifice educației fizice din școala generală (clasele V—X).

3.1. Formarea sistemului de cunoștințe teoretice de specialitate : finalitate, conținut, metodologie.

3.2. Asigurarea dezvoltării fizice armonioase : finalitatea, sistemul specific de mijloace, procedeele metodice, parametrii de apreciere.

3.2.1. Măsuri și mijloace speciale de corectare a atitudinilor deficiente și a deficiențelor fizice frecvente la elevii din școala generală — clasele V—X.

3.3. Dezvoltarea capacității motrice generale, finalitate, procedee metodico-organizatorice, criterii de apreciere.

3.3.1. Lărgirea fondului de deprinderi și priceperi motrice de bază.

3.3.2. Dezvoltarea calităților motrice de bază : viteză, forță, rezistență, îndemînare.

3.4. Inițierea elevilor în practicarea globală a unor ramuri și probe sportive.

3.4.1. Inițierea în jocurile sportive : finalitate, metodică.

3.4.2. Inițierea în probele atletice, finalitate, metodică.

3.4.3. Inițierea în practicarea globală a unor exerciții specifice gimnasticii acrobatice, la aparate și artistică.

3.5. Educarea politică și moral-cetățenească a elevilor ; căi și mijloace de optimizare a contribuției procesului de educație fizică.

3.6. Formarea la elevi a cunoștințelor și obișnuințelor de a practica independent exercițiile fizice și sporturile în scop compensator, corectiv și recreativ.

3.6.1. Complexe corective de fortificare, sporturi, culturism etc.

4. Programarea procesului instructiv-educativ în educație fizică și sport.

4.1. Principii cibernetice aplicate în educație fizică și sport.

4.2. Particularitățile programării procesului de educație fizică în școala generală (clasele V—X).

5. Contribuții actuale la sporirea eficienței lecției de educație fizică.

5.1. Cunoașterea, cultivarea motivației elevilor și valorificarea înclinațiilor individuale.

5.2. Îmbinarea activității colective și individuale dirijate și independente.

5.3. Stimularea autoconducerii și autoorganizării elevilor.

5.4. Modelarea conținutului instruirii potrivit idealului, motivației elevilor, condițiilor și sporirii eficienței.

6. Caracterul de sistem al criteriilor de apreciere și notare a elevilor la educație fizică. Criteriile și metodologia notării la educație fizică a elevilor din clasele V—X.

B. *Instruirea elevilor în orele de activități sportive*

1. Orientări actuale privind finalitatea, conținutul, organizarea și desfășurarea orelor de activități sportive.

1.1. Modelul inițierii masei de elevi în practicarea unor ramuri de sport.

1.2. Modelul instruirii echipelor și grupelor reprezentative școlare.

1.3. Corelația dintre conținutul instruirii în lecțiile de educație fizică, orele de activități sportive și calendarul competițional școlar.

2. Orientări și tendințe în antrenamentul modern (seniori, juniori și copii) și posibilitățile de valorificare ale acestora în instruirea echipelor și grupelor reprezentative școlare.

3. Cerințe actuale privind selecția elevilor, conținutul și metodica pregătirii echipelor (grupelor) reprezentative școlare de :
3.1. poliatlon atletic ;
3.2. gimnastică sportivă ;
3.3. fotbal.
4. Conținutul și metodica instruirii elevilor din clasele V—X în activitățile cu caracter de inițiere în practicarea unor ramuri de sport.
4.1. Cicluri de inițiere în sporturi sezoniere : înot, schi, patinaj.
4.2. Cicluri de inițiere în : volei, handbal, baschet, orientare turistică, oină.

Notă — Lecții practico-metodice.

5. Programarea conținutului instruirii în orele de activități sportive.
5.1. Idem pentru echipele reprezentative școlare.
5.2. Idem în activitățile cu caracter de inițiere.

C. *Conținutul, organizarea și desfășurarea gimnasticii zilnice*

1. Finalitatea, conținutul, organizarea și desfășurarea gimnasticii zilnice.
2. Atribuțiile direcțiunii școlii, a corpului profesoral și ale profesorului de educație fizică.
3. Variante de programe de gimnastică zilnică pentru diferite condiții de activitate : aer liber (vară, toamnă, iarnă), sală de clasă, coridor, dimineața, în pauza dintre ore etc.

D. *Activitățile de educație fizică și sport în timpul liber al elevilor*

1. Atribuțiile ce revin conducerii școlii, organizațiilor de pionieri și U.T.C. și comisiei metodice de educație fizică în realizarea activităților de practicare de către elevi a exercițiilor fizice și sporturilor în timpul liber.
2. Asociația sportivă școlară : structura organizatorică, atribuții, planificare.
3. Calendarul activităților sportive de masă : calendarul U.T.C., C.N.O.P., calendarul asociației sportive școlare și locale.
4. Serbările cultural-sportive și demonstrațiile sportive școlare.
4.1. Semnificația, conținutul, organizarea, pregătirea.

E. *Orientarea unitară a formelor de activitate privind educația fizică, activitățile sportive și a celorlalte activități de educație fizică și sport de masă ale elevilor din școala generală*

1. Comisia metodică de educație fizică (catedra) : organizarea, conținutul activității, planificarea, relațiile cu alte organe și organizații.

În atenția abonaților la revista noastră !

In cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Portret

GHEORGHE VILMOŞ

Prof. MIHAIL VESA
Redactor E. F. S.

În aceste zile, liniştea din Poiana Braşov este tulburată, ritmic, numai de focurile de armă trase de biatlonişti. Pregătirea pentru participarea la Jocurile Olimpice de iarnă de la Sapporo a intrat în faza finală. Se fac ultimele retuşuri ale deficienţelor manifestate. Se pun la punct năstrusnice şiretlicuri tactice.

În rîndul dîrjilor sportivi ce se întrec pe pîrtiile de schi şi în faţa ţintelor din poligoanele acoperite cu zăpadă nu ne-a fost greu să-l găsim pe Gheorghe Vilmoş. Dacă am fi întrebaţi : de ce l-aţi ales tocmai pe Vilmoş ? — răspunsul nu ar fi prea greu de dat. L-am ales poate pentru că în ziua deschiderii J. O. de la Sapporo Vilmoş împlineşte 31 de ani, o vîrstă respectabilă pentru un sportiv de mare performanţă. L-am ales poate pentru că în suita de mari succese ale sportului românesc, Vilmoş ocupă unul dintre

DATE PERSONALE

— **Născut la 3 februarie 1941 în comuna Valea Strîmbă, judeţul Harghita.**

— **Înălţimea : 174 cm.**

— **Greutatea : 72 kg.**

— **Profesia : croitor.**

— **Căsătorit, are un băiat de 3 ani.**

— **Maestru al sportului din anul 1964.**

— **Activează în cadrul Clubului sportiv „Dinamo" — Braşov, ca sportiv şi antrenor.**

— **Component al lotului reprezentativ din anul 1961.**

— **Antrenori la lot : prof. Constantin Tiron şi Marcel Stuparu.**

locurile fruntașe repartizate sporturilor de iarnă. L-am ales, sigur de această dată, pentru seriozitatea cu care se pregătește în vederea realizării unor mari performanțe, acum, spre sfîrșitul carierei sportive, singurele în stare să-i răsplătească strădaniile de ani de zile.

Blond, zvelt, cu o figură zîmbitoare și privire ageră, nedespărțit de schiuri, Vilmoș pare un autentic locuitor al munților.

— *M-am născut la Valea Strîmbă în județul Harghita* — ne-a spus simplu Vilmoș. *Toată copilăria mi-am petrecut-o în mijlocul naturii, prin păduri și poieni. Cu siguranță, atunci mi-am format gustul pentru mișcare, pentru sport și, gustînd de nenumărate ori din plăcerile și amărăciunile sportului, sînt convins că nu-l voi trăda niciodată, toată viața!* Un adevărat jurămînt de credință.

— Care a fost momentul începerii activității sportive propriu-zise? — l-am întrebat în continuare pe Vilmoș.

— *Este greu de precizat un asemenea moment. Tot ceea ce pot afirma este că încă din primele clase primare făceam orele de educație fizică în aer liber, pe schiuri. Nu vă mirați... La noi, la Valea Strîmbă, este foarte multă zăpadă. De aceea, învățătoarea noastră, Rozalia Molnar, ne scotea afară ori de cîte ori se putea, asta în... cadru organizat, cum am spune acum. Apoi, după-amiezele, pînă seara, le petreceam tot pe schiuri. Duminicile erau adevărate desfătări, pentru că, împreună cu alți tovarăși de joacă, o porneam de dimineață spre locurile de muncă ale părinților noștri, la „fîn", cum îi ziceam noi. Erau vreo 25—30 km și nu era chiar*

o glumă. Seara, la întoarcere, eram foarte obosiți, dar fericiți de joaca noastră pe schiuri.

— Ați participat la vreun concurs în această perioadă?

— *Concurs? Păi, totul era numai concurs. Eram permanent în întrecere unii cu alții.*

Și astfel, Maestrul sportului Gheorghe Vilmoș ne-a prezentat o adevărată biografie sportivă.

În iarna anului 1955 în comuna lui a avut loc unul dintre concursurile de tradiție, la schi fond firește, pe distanța de aproximativ 5 km. La acest concurs participa cine dorea, indiferent de vîrstă. Imediat după plecare, Vilmoș rămăsese ultimul, pentru ca în final să cîștige cursa.

— *Bucuros ca și mine a fost tata. El îmi cumpărase „populareleˮ și tot el mă încuraja permanent. Să fii avut atunci „finlandezeleˮ cu care alerg acum!*

Remarcat ca un element care promitea, după acest concurs este legitimat la Asociația sportivă „Recolta" din comună. Participă la un campionat regional, la Lacul Roșu, la proba de 10 km și este întrecut numai de doi colegi tot din Valea Strîmbă.

— *La 14 ani mergeam destul de bine* — spune Vilmoș.

În continuare, fiind ucenic la Gheorghieni, trece la „Voința" din localitate. Cîștigă toate concursurile juniorilor la care participă în anul 1956. În 1957 cîștigă „Voințiada" la 10 km, desfășurată în Poiana Brașov.

În anul 1958, o singură zecime de secundă îl desparte pe Vilmoș de titlul de campion național de juniori la 5 km fond, pentru ca în următorii doi ani el să fie cel dintîi.

În 1959 participă la primul concurs internațional în străinătate, (R. P. Ungară), unde obține locul I la 5 km. Un an mai tîrziu, Vilmoș se clasează pe locul al V-lea la concursul desfășurat la Klingenthal (R.D.G.).

Este foarte greu să redăm întreaga suită de titluri naționale și concursuri cîștigate de Vilmoș. De aceea, ne vom opri numai la cele cu o importanță deosebită.

În vara anului 1963 este selecționat în lotul reprezentativ de biatlon aflat sub conducerea și îndrumarea prof. Virgil Teodorescu. În iarna anului 1964 participă pentru prima dată la Jocurile Olimpice — Innsbruck (Austria) unde se clasează pe locul al V-lea la biatlon. A fost anul marilor performanțe (a cîștigat și un mare concurs internațional și titlul național la Poiana Brașov).

La campionatele mondiale de biatlon desfășurate în Norvegia în anul 1965 se clasează pe locul al VII-lea, după ce cucerise titlul național și a fost component al ștafetei 4×10 km a clubului „Dinamo", de asemenea, campioană națională.

De acum înainte, Vilmoș participă anual la toate marile întruntări ale biatloniștilor din lume și domină cu autoritate elita biatloniștilor români. În cadrul C.M. din anul 1966 de la Garmisch (R.F.G.) numai nesansa îl privează pe Vilmoș de o medalie. Aflat pe locul II—III după două trageri, la cea de a treia s-a văzut în imposibilitate să ochească ținta, acoperită de o ceață foarte densă. Soluția ? A tras fără să vadă ținta (! !) nimerind un singur glonț din cele cinci și s-a clasat pe locul 47 !

Participînd la un mare concurs internațional în Austria, la o coborîre a căzut și i s-a rupt talpa

armei. Şi cînd toată lumea credea că rezultatul tragerii şi al concursului era compromis, toate cele cinci gloanţe au perforat decarul ! Aşa-i sportul.

La Jocurile Olimpice de la Grenoble (Franţa), Vilmoş s-a clasat pe locul 15, al doilea rezultat al biatloniştilor noştri (Carabela — locul 11) şi a făcut parte din ştafeta de biatlon a României clasată pe locul al VII-lea.

Concurînd pe traseele de biatlon din aproape toate ţările Europei, Vilmoş şi-a adus o importantă contribuţie la întărirea prestigiului sportului românesc.

Pregătirile pentru Jocurile Olimpice de iarnă din acest an sînt aproape încheiate. Volumul mare de muncă depusă, seriozitatea şi atenţia acordată fiecărui amănunt menit să smulgă o fracţiune de secundă sau un punct de penalizare ne îndreptăţesc să credem că Vilmoş va face din nou dovada marilor sale calităţi şi acolo, departe, în Ţara Soarelui răsare. Îi dorim reuşită deplină !

★

În cele ce urmează prezentăm un plan de antrenament săptămînal din perioada pregătirii pe uscat. Această pregătire nu diferă prea mult de cea specifică pe zăpadă. De aceea, ne rezumăm doar la prezentarea unui plan de antrenament pe uscat.

LUNI : a.m. — 20—25 km alergare cu intensităţi variabile ;

p.m. — fotbal, baschet, handbal.

MARŢI : a.m. — antrenament de forţă compus din 4—5 cicluri a cîte 8 exerciţii cu benzi elastice, flotări, alergări la deal cu beţe, haltere, gantere, saci cu nisip ;

p.m. — antrenament de trageri : pregătire pentru tragere, tragere la tub, tragere normală — 25 de cartuşe.

MIERCURI : a.m. — ciclism — 60—80 km ;

p.m. — liber.

JOI : a.m. — antrenament de viteză cu intensitate maximă — 7—8 km, cu repetări de 100—200—300 m ;

p.m. — antrenament de forţă (acelaşi conţinut).

VINERI : a.m. — antrenament cu intervale — 6—14 km, cu repetări de 600 m, intensitate submaximală ; după fiecare repetare urmează o pauză de un minut, pînă la revenirea pulsului la 120 de pulsaţii pe minut, repetări intercalate cu 6 trageri normale ;

p.m. — liber.

SÎMBĂTĂ : a.m. — antrenament de forţă-viteză (rezultat din combinarea celor expuse separat) ;

p.m. — liber.

DUMINICĂ : liber.

În fiecare dimineaţă se execută gimnastică de înviorare timp de 20 de minute. De asemenea, înaintea fiecărui antrenament se execută o încălzire timp de 15—20 de minute.

Trebuie precizat că fiecare antrenament conţine, pe lîngă elementele specificate, trageri în condiţii identice cu cele din concursurile oficiale, niciodată mai puţin de 30 de cartuşe pe zi.

M. VESA : Gheorghe Vilmoș

Gheorghe Vilmoș, 31 ans, sportif d'élite dans les sports d'hiver roumains. Blond, élancé, inséparable de ses skis, un authentique habitant des régions montanes.

Il est né à Harghita ; il a passé toute son enfance au milieu de la nature, d'où son penchant pour le mouvement, pour le sport.

En 1955 il s'est fait remarquer à un concours de ski-fond, local. Il gagne tous les concours des juniors, pour qu'en 1958 un dixième de seconde le sépare du titre de champion national. En 1959, il participe au premier concours international, en Hongrie, où il remporte la première place.

En été 1963, il est séléctionné pour l'équipe représentative de biathlon ; en 1964, aux Jeux Olympiques de Innsbruck, il se closse V-e. Désormais il participera à toutes les grandes compétitions internationales de biathlon.

Présent sur à peu près tous les tracés de biathlon d'Europe Vilmoș a contribué au renforcement du prestige du sport roumain.

M. VESA : Gheorghe Vilmoș

Gheorghe Vilmoș, 31 years old, is an outstanding winter sports representative. Fair — haired, slim, a lover of sküng, he looks like a man of the mountains.

Gheorghe Vilmoș was born at Harghita and spent his childhood a midst nature, whence his inclination for exercise and sports.

In 1953 be made a name for himself in a long-distance run in the native town. Then he won all junior events to nearly take the top title of national champion in 1958 (lost by one tenth of second). In 1959 he attended the first international competition in Hungary ranking first.

In 1963 he was selected as part of the representative biathlon team ; in the 1964 Olympic Games (Innsbruck) he ranked fifth. From 1964 on he participated in all the international biathlon events, always dominating the best Romanian biathlonists.

By this intensive participation in the competitions in all the European countries, Gheorghe Vilmoș contributed to strenghtening the prestige of Romanian sports.

Doriți să primiți revista

„EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ?

Reînnoiți-vă abonamentele pe anul 1972 !

Ing. ALEXANDRU TEODORESCU
Lector I. E. F. S. — Bucureşti

NOTE ŞTIRI COMENTARII

OBSERVAŢII LA C.M. DE HOCHEI PE GHEAŢĂ (GRUPA A) — STOCKHOLM — 1970, BERNA ŞI GENEVA — 1971

Campionatele mondiale de hochei pe gheaţă nu sînt numai un spectacol de luptă de mare atracţie pentru milioanele de spectatori şi telespectatori, ci şi o bună ocazie pentru antrenori să-şi completeze cunoştinţele tehnico-tactice, deoarece aici se etalează tot ce este nou în întrecerea dintre cele mai bune echipe ale lumii.

Ultimele două campionate mondiale au confirmat încă o dată cît de variat şi de pretenţios este jocul de hochei pe gheaţă pentru jucători şi antrenori. Practica a demonstrat că fiecare echipă are particularităţile ei şi că jocul de hochei pe gheaţă progresează an de an.

O dată cu modificarea regulamentului, admiţîndu-se jocul cu corpul pe tot terenul, campionatul mondial din sezonul 1969—70 a adus ca noutate modul cum se joacă în forţă cu corpul pe toată suprafaţa gheţii, apropiind şi mai mult jocurile amatorilor de cele ale profesioniştilor.

Ultimul campionat mondial, disputat în Elveţia, a ridicat pe treapta cea mai înaltă „mînuirea crosei", ca element tehnic de bază în pasarea pucului pentru construirea acţiunilor în atac, în trasul la poartă prin surprindere şi, în special, prin cucerirea pucului la angajament şi deposedarea adversarului în acţiunile de apărare.

O notă comună pentru ambele campionate mondiale este aceea care se referă la nivelul pregătirii fizice. În această privinţă, au dominat net hocheiştii sovietici, a căror circulaţie pe teren a măcinat pur şi simplu majoritatea echipelor adverse, aproape sufocate către sfîrşitul meciurilor. Edificator în această direcţie este şi ultimul joc, cu Suedia, care a şi hotărît soarta campionilor mondiali, în ultimele 10 minute.

Iată, de altfel, un tabel sinoptic cu punctele marcate, pe reprize, de reprezentativa U.R.S.S. (tabelul 1).

Ceea ce caracterizează jocul actual de hochei pe gheaţă este *forţa, combativitatea în atac şi apărare.*

Au cîştigat echipele care au aplicat o formă de apărare activă-agresivă cu toţi cei cinci jucători în atac şi cu toţi cei cinci jucători în apărare. Pasele sînt mai puternice, şuturile din ce în ce mai tari şi executate prin surprindere, iar jocul şi blocarea cu corpul — mai dîrze.

Educaţie fizică şi sport, nr. 1, 1972, pag. 63

Așa după cum a declarat ziariștilor *A. Tarasov*, antrenorul echipei sovietice, jucătorii lui s-au pregătit pentru o adevărată bătălie pe gheață. În limitele prevederilor aceluiași regulament, în jocul de hochei desfășurat în ultimele două campionate mondiale viteza de deplasare și de execuție au crescut.

Tabelul 1

	Repriza I	Repriza a II-a	Repriza a III-a	Final
U.R.S.S. — R.F.G.	2 — 2	3 — 0	6 — 0	11 — 2
U.R.S.S. — S.U.A.	1 — 0	7 — 1	2 — 1	10 — 2
U.R.S.S. — Finlanda	1 — 0	2 — 0	5 — 0	8 — 1
U.R.S.S. — Suedia	2 — 1	0 — 2	4 — 0	6 — 3

În sprijinul acestei afirmații vin și unele date consemnate pe foile de arbitraj. Astfel frecvența șuturilor trase pe poartă a crescut în ultimul campionat mondial la 55—65 pe joc, față de 50—55 pe joc în precedentele campionate mondiale (30—40 la grupa B).

Explicația constă în aceea că, sporind viteza, numărul acțiunilor de atac-apărare s-a mărit. Un rol important l-au avut și arbitrajele, mai largi, lăsînd o mare cursivitate jocului. De aici 4 minute de joc efectiv la unele întîlniri, situații foarte rar întîlnite pînă în prezent.

Față de trecut, cînd trasul puternic la poartă se realiza practic numai prin pendulare largă, cu lovire stil „golf", la recentele campionate mondiale au predominat șuturile scurte efectuate prin tracțiune și cu zvîcnire din încheietura mîinii. Portarii nu știau adesea dacă adversarul va pasa sau va șuta și erau de multe ori surprinși.

La toate acestea trebuie adăugat și faptul că primele echipe s-au distanțat de celelalte printr-un patinaj perfect, printr-o disciplină colectivă exemplară și prin existența în rîndurile lor a unor stele de talia lui ANATOLI FIRSOV, RAGULIN, CARL WETZEL (portar), NEDOMANSKI, ULFF STERNER și alții care, după aprecierea tuturor specialiștilor, ar putea face față cu succes în prima ligă profesionistă.

Calitățile deosebite ale lui *Anatoli Firsov* (30 de ani) au făcut pe antrenori să-l solicite la maximum, iar în momente decisive, în unele jocuri, îndeosebi cînd sovieticii erau în superioritate numerică, să-l folosească în continuu, pînă la aproximativ 8 minute, cu tot atîtea schimburi de jucători. Datorită tehnicii superioare în mînuirea crosei, ca și forței și vitezei pe care o posedă, acest mare sportiv a jucat pe 4 posturi diferite și anume: fundaș stînga sau dreapta și aripă stîngă sau dreapta, după formația de joc cu care intra pe gheață. În unele situații, la angajamente prelua sarcina înaintașului centru.

Această tendință a antrenorilor, de a pregăti asemenea jucători „stele" pentru a putea să facă față sarcinilor pe mai multe posturi s-a remarcat la mai toate echipele prezente la campionatul mondial.

La echipele profesioniste această tendință este și mai pronunțată. Cei mai buni jucători din National Hockey League, consacrați prin eficacitatea trasului la poartă, sînt *Bobby Orr* — 22 de ani, *Phil Esposito* — 29 de ani. Jucînd pe post de fundaș, primul a fost în sezonul trecut golgeterul campionatului, iar în acest sezon pe locul doi în clasamentul celor mai eficienți jucători.

În domeniul portarilor, campionatele mondiale din 1970 și 1971 au demonstrat că hocheiul amator duce în prezent lipsa unor portari de mare clasă care nu pot să egaleze, de exemplu, pe SETH MARTIN — Canada sau PUCICOV — U.R.S.S. În afară de *Carl Wetzel* (31 de ani) — S.U.A. care în anul 1970 a jucat la București și în 1971 în Elveția și care a dat dovadă de mari calități în arta de a apăra, ceilalți portari s-au comportat modest, cu mari fluctuații de formă.

În primul joc, în care Statele Unite au învins Cehoslovacia cu 5—1, surpriza s-a datorat în mare parte formei excepționale a lui Wetzel și a

greșelilor lui *Holecek* — portarul echipei R.S.C. Acesta din urmă însă, participînd la toate jocurile și revenind pe parcurs într-o formă foarte bună, a fost considerat cel mai bun portar al C.M. 1971.

Din analiza ultimelor două campionate mondiale rezultă că echipa în cea mai bună și constantă formă este cea a U.R.S.S., căreia pe bună dreptate i se atribuie de către ziariștii americani denumirea de „mașină de marcat goluri".

Fără îndoială că pentru obținerea unor asemenea rezultate atît antrenorii, cît și jucătorii au depus o muncă susținută pe o perioadă îndelungată. Din declarațiile antrenorilor celor mai în formă echipe a rezultat că toți pun pe aceeași treaptă de egalitate pregătirea fizică de la antrenamentele pe uscat cu cea de la antrenamentele pe gheață. Calitățile de a se deplasa repede, de a avea forță și rezistență nu se capătă numai pe gheață. Cu ocazia organizării C.M. la București s-a observat preocuparea celor mai multe echipe de a completa antrenamentele de pe gheață cu cele din sală sau din aer liber (Pădurea Băneasa). Numai așa se explică cum un jucător tînăr poate face față unui turneu de mare anvergură ca acela din grupa „A", după ce a avut 50—70 de jocuri oficiale în picioare. Dacă se are în vedere că un hocheist profesionist trebuie să susțină într-un sezon pînă la 80 de meciuri, care de care mai greu, este clar că nu e de conceput o pregătire tehnico-tactică bună fără o excepțională pregătire fizică.

Din discuțiile și declarațiile diverșilor antrenori, dintre care o parte au fost și la București, rezultă că pregătirea fizică a hocheiștilor se axează în principal pe dezvoltarea potențialului general, cu antrenamente combinate pe gheață și pe uscat, în care pregătirea fizică specifică ocupă un loc de frunte. Ceea ce este interesant de subliniat este accentul pe care îl pun antrenorii pe corelația dintre volumul și intensitatea antrenamentelor, fiecare ferindu-se să dea o rețetă șablon, dar menționînd că s-a depus o mare cantitate de muncă.

Aproape toate echipele participante la C.M. grupa A încep perioada pregătitoare la 25 mai — 1 iunie, din care într-o primă etapă pînă la 15 iunie — 1 august se insistă asupra deprinderilor motrice de bază: forță-viteză, rezistență și îndemînare, folosindu-se diferite mijloace, printre care și jocuri colective la dimensiunile terenului de hochei. Nu se neglijează exercițiile cu caracter specific.

De la 1 august la 1 octombrie se mărește substanțial ponderea elementelor de pregătire specifică pe gheață, pentru antrenarea grupelor musculare solicitate în jocul de hochei pe gheață. În perioada competițională, așa cum s-a mai arătat, nu se abandonează pregătirea fizică pe uscat sau gimnastica individuală pentru menținerea calităților deja dobîndite.

În ceea ce privește tehnica, marea majoritate a jucătorilor au dat dovadă că stăpînesc la perfecție procedeele tehnice și complexele tehnico-tactice, unii dintre ei, cum ar fi *A. Firsov, A. Malțeev* — U.R.S.S.; *C. Patrick, L. Lilyholm* — S.U.A.; *L. Svedbere, U. Sterner* — Suedia; *J. Suhy, J. Cerny* — R.S.C. etc. detașîndu-se ca mari vedete.

Patinajul, în general, se face cu gleznele relaxate și ocoliri rapide în mare viteză. Patinajul pe care-l practică sovieticii, suedezii și cehii vădește pregătirea fizică intensă efectuată în timpul verii. Detenta de start și forța de a frîna pe porțiuni înfime, în orice moment, denotă o elasticitate considerabilă a gleznelor. Prin antrenamente cu intervale s-a obținut rezistența necesară. Nu trebuie uitat că, deși în mod normal un jucător de hochei se schimbă la maximum 1 minut, se pot întîlni situații cînd el trebuie să rămînă pe gheață 2—3 minute. Pentru aceasta este necesar să se aibă în vedere la antrenamente și dezvoltarea rezistenței.

În ce privește patinajul celor mai buni jucători de hochei, este surprinzător cum un jucător înalt, de talia lui *Nedomansky*, sau unul greu de aproape 100 kg, cum este *Raçulin*, se deplasează rapid și au un stil lejer și estetic. Desigur că s-a ajuns aici numai printr-o pregătire adecvată. Personal l-am văzut pe Nedomansky la Opawa cum, după terminarea antrenamentelor, mai exersa singur frînele și pornirile timp de 5—10 minute.

Mînuirea crosei este elementul de tehnică în care s-a ajuns la o adevărată virtuozitate. Crosa este ținută foarte puternic, încît practic nu poate

fi scoasă din mînă. Au fost și situații cînd s-au înscris goluri cu o singură mînă.

Atît în atac, cît și în apărare, crosa este folosită cu măiestrie, priza fiind adaptată la execuții tehnice, respectiv tras la poartă golf, conducerea pucului, preluarea din pasă puternică etc. Procedeul cel mai des folosit în apărare și la angajament a fost imobilizarea crosei adversarului cu lama crosei.

Pasa și preluarea au fost executate într-o permanentă mișcare, degajîndu-se clar principiul după care *pucul trebuie să alerge mai mult decît hocheistul.*

În ce privește tăria, se poate afirma că ea a crescut și că în jocul actual nu mai există practic pase încete. Această notă de progres a fost însă însoțită și de o perfecționare a preluării din orice poziție și la orice tărie, folosindu-se în mod corespunzător amortizarea lovirii în crosă. De mare eficacitate și într-o măsură mult mai mare ca în trecut s-au folosit, atît în atac, cît și în apărare, pasele cu boltă care solicită la preluare o tehnică desăvîrșită, mai cu seamă cînd se execută în alergare.

De asemenea, s-au folosit foarte frecvent pasele la întîlnire și cele în adîncime. În marea lor majoritate, acestea au fost efectuate din încheietura mîinii și foarte rar prin lovire, deoarece s-a urmărit în permanență ca execuția să fie cît mai corectă, pentru a ușura preluarea de către partener.

Un grup de specialiști aflați la C.M. din Elveția au calculat precizia paselor efectuate la o serie de meciuri. În jocul R.S.C. — Suedia, de exemplu, s-au realizat 515 pase, din care au fost executate greșit 134 sau 26 la sută („Sport" — Zürich, 22.III.1971). Aceasta înseamnă că aproximativ la 4 pase una a fost executată greșit : la cehi — 26 la sută greșite, la suedezi — 25,8 la sută greșite. Față de realizările acelorași echipe în 1969, la Stockholm (de 31,7 la sută pase greșite R.S.C. și 31,2 la sută Suedia) rezultă că la ultimele C.M. s-a obținut o îmbunătățire în domeniul preciziei, ca și în acela al creșterii ritmului de joc, reflectat prin numărul paselor, care a crescut de la 492 în 1969, la 515 în 1971.

Ca element de construire a acțiunilor de atac, *pasa a constituit suportul jocului colectiv de mare eficacitate.* De altfel, aceasta i-a consacrat pe sovietici, înregistrați întotdeauna cu un număr mai mare de pase (10—15 la sută) decît echipele clasate imediat în urma lor. În jocul Suedia—R.S.C. (6—5), menționat mai sus, cele 11 goluri au fost înscrise astfel :

1 — din acțiune individuală ;
5 — după o pasă ;
2 — după două pase ;
2 — după trei pase ;
1 — după patru pase.

Rezultă că 10 din 11 goluri sînt efectul unui joc colectiv și numai în mică măsură a acțiunilor individuale.

Manevrarea pucului și driblingul au fost adaptate la viteza de deplasare, realizîndu-se un joc cursiv, colectiv și spectaculos. Aceasta nu înseamnă însă că nu s-a folosit din plin și driblingul, de către jucători foarte tehnici, în special de suedezi, în acțiunile de ieșire din treimea proprie.

Ceea ce s-a remarcat la toți jucătorii de valoare a fost faptul că atunci cînd erau în posesia pucului îl mențineau în crosă cu multă siguranță și greu erau deposedați, fiind în permanență preocupați să folosească cu cea mai mare eficacitate acest avantaj.

Trebuie subliniat, ca un mijloc de mare importanță, modul cum majoritatea jucătorilor protejau pucul în conducerea lui cînd erau jenați de adversar.

Sînt foarte dese situațiile cînd jucătorii, pentru a cîștiga spațiu și viteză, manevrează pucul ținînd crosa cu o mînă. În reușita driblingului, de mare folos au fost fentele, utilizate într-o gamă foarte variată. De asemenea, s-au folosit în mare măsură auto-pasele cu mantinela sau printre patinele adversarului.

Ca noutate poate fi menționată fenta de patinaj prin rulare (cu ambele patine), procedeu de mare eficiență practicat de jucătorii americani

reamatorizați *G. Konik* și *Gary Gambucci*, procedeu care i-a făcut celebri în trecut, la noi, pe frații *Incze*.

La ultimele campionate mondiale trasul la poartă s-a efectuat cu toată gama de procedee, predominînd însă șutul din mișcare, scurt de elan, prin tracțiune și cu svîcnire care, deși solicită din partea jucătorului mai multă forță, se poate executa într-un spațiu redus și cu mai mare eficacitate, datorită elementului surpriză. S-au marcat goluri din șut și semi-golf pe lift, demonstrînd în această direcție mari calități *A. Kirov*, *G. Konik*, suedezul *Lindberg* și alții.

În mare vogă înainte vreme, șutul golf, care necesită o mișcare amplă, nu-și mai găsește locul în jocul modern de marcaj strict, „om la om". În schimb, trasul la poartă prin lovire cu mișcare scurtă de elan „semi-golf" își găsește o aplicare din ce în ce mai largă, cu o îmbunătățire a preciziei.

Jocul cu corpul tinde spre culmile perfecțiunii. Practic nu mai există secrete în folosirea corpului pe tot terenul. Ultimele două C.M. au demonstrat că fiecare jucător de hochei trebuie să știe în aceeași măsură să lovească cu corpul și să primească loviturile adversarului.

Prin folosirea superioară a jocului cu corpul se intră mai ușor în posesia pucului și totodată se facilitează, prin blocarea adversarului, acțiunile de atac ale partenerului.

Jocul cu corpul a devenit și un procedeu tehnic de atac de mare eficacitate folosit în diverse scheme.

Angajamentul, care are o importanță capitală în cucerirea pucului și inițierea atacului, a devenit o adevărată luptă între jucători. La o tehnică egală în mînuirea crosei învinge cel ce are o mai mare forță și viteză de reacție. Într-un meci se execută, de obicei, în grupa A, între 35—55 de angajamente, situații care pot să te aducă în posesia pucului. Jucătorii sovietici pun un mare preț pe lupta la angajament și au reușit să depășească net în această luptă pe adversarii lor. Ca exemplu de eficacitate poate fi dată întîlnirea dintre U.R.S.S. — Finlanda, în Elveția (1971), unde din totalul de 53 de angajamente, hocheiștii sovietici au cîștigat 39, adică peste 70 la sută (scor 10—1).

Tot cu jucătorii echipei Finlandei, jucătorii cehi au realizat un procentaj de 57 la sută (scor 5—0).

Oprirea pucului cu corpul și aruncarea în fața șuturilor adverse s-a folosit din plin la ultimele C.M., ușurîndu-se în mare măsură sarcina portarilor.

În folosirea acestui procedeu au excelat tinerii jucători ai echipei R.F.G., demonstrînd în Elveția un înalt spirit de sacrificiu, care i-a menținut în plutonul celor mai bune echipe din grupa A a C.M.

În ceea ce privește tactica, s-ar putea scoate în evidență multe aspecte noi. În continuare ne vom ocupa însă, în general, de acelea în care echipa noastră națională a prezentat lipsuri mai accentuate.

În atac, s-a remarcat foarte ușor preocuparea fiecărui jucător de a se demarca cît mai bine, pentru a ușura coechipierului cu puc inițierea atacului. O problemă de mare importanță în reușita acțiunilor de atac este inițierea lui în treimea proprie. În acest sens, un alt grup de specialiști la C.M. din Elveția au urmărit mai mulți hocheiști care au jucat în meciul Suedia — R.S.C. (6—5). Tema și-a propus să analizeze ce mijloace folosesc ambele echipe pentru a-și organiza atacul în treimea proprie.

În mod surprinzător, a reieșit că cele mai eficace acțiuni au fost cele individuale, în care au excelat suedezii. Din 16 încercări numai una singură au pierdut-o, spre deosebire de cehi, care au încercat numai de 8 ori, dar toate cu rezultat. De altfel, această ieșire din treime este tipică suedezilor, renumiți prin tehnica individuală. Aceasta a demonstrat însă și o slăbiciune a hocheiștilor cehoslovaci, care au pus prea mare preț pe „forechecking" și s-au avîntat prea adînc în treimea de apărare suedeză, lăsînd adversarului prea mult spațiu de acțiune pentru inițierea unor contratacuri, dintre care două s-au soldat cu gol. Statistica a arătat că ambele echipe își încep acțiunile de contraatac prin pase scurte, cele mai multe de la fundași la înaintași și cam la jumătatea treimii proprii. La cehi, asemenea acțiuni au fost în număr de 27, din care 19 au fost interceptate de adversari, iar la suedezi 20, dintre care 2 au fost greșite. Aproape dublu decît suedezii, cehii

lansează pe înaintași prin pase în adîncime, pentru a ieși din treimea proprie, însă aproape jumătate au fost greșite. Desigur, că acesta din urmă este mijlocul cel mai rapid de a iniția un atac, însă în același timp oferă posibilități mai mari adversarului de a-l opri. În schimb, sovieticii — care au excelat printr-un demarcaj rapid și o circulație continuă — au folosit la maximum ocaziile de a pasa în adîncime la linia roșie, la unul sau două vîrfuri de atac. Fără discuție că aceasta le-a permis o apărare masivă și bine pregătită în acest scop. În final, jucătorilor suedezi, din 46 de acțiuni de inițiere a atacului din treimea proprie, le-au reușit 37 sau 81 la sută, în timp ce hocheiștilor cehoslovaci numai 68 la sută.

La alte jocuri mai importante rezultatele înregistrate sînt expuse în tabelul 2.

Tabelul 2

Mijlocul de ieșire din treimea proprie	U.R.S.S. — R.S.C. (3 — 3)				U.R.S.S. — Suedia (8—0)			
	Total	bune	Total	bune	Total	bune	Total	bune
1. Pase lateral prin intermediar	18	11	35	19	13	9	16	5
2. Acțiuni individuale	12	9	16	14	6	6	16	12
3. Pase prin centru	18	16	13	12	22	20	8	5
4. Pase în adîncime	11	10	7	6	10	9	7	5
TOTAL	59	46	51	51	51	44	47	27
Reușite (în procente)	—	78	—	73	—	86	—	58

Din datele de mai sus se remarcă următoarele :

a. concepția de organizare cu predilecție prin contraatacuri la echipa U.R.S.S., prin acțiuni laterale la echipa R.S.C. și prin acțiuni individuale la echipa Suediei ;

b. proporție redusă de reușită a acțiunilor de inițiere a atacului prin lateral și cu intermediar, ca urmare a aplicării „forecheckingului" și a perfecționării jocului cu corpul la mantinelă.

O altă temă care a fost urmărită la C.M. din Elveția a fost aceea ce se referă la mijloacele pe care le folosesc echipele pentru a pătrunde în echipa adversă. Analizînd același joc — Suedia — R.S.C. — aceste acțiuni au fost în număr de 115, dintre care 57 la suedezi și 58 la cehi. Ca primă problemă a fost studiată eficiența acestor acțiuni, respectiv cîte din totalul pătrunderilor în treimea adversă s-au finalizat prin șut la poartă. Și în această privință s-a remarcat o egalitate perfectă : 51,2 la sută la suedezi și 51 la sută la cehi. Mijlocul cel mai uzitat de a pătrunde în treimea adversă a fost acțiunea individuală pe lîngă mantinelă și apoi metoda canadiană, de a arunca pucul în mantinela din fund și de a-l urmări. Practic, nici o echipă din acestea două nu a reușit să conducă cu succes atacul prin centru, care este suprafața cea mai eficientă de tras la poartă și de unde se pot crea situații favorabile de tras la poartă. Totalul acțiunilor de atac inițiate de ambele echipe a fost în număr de 328, dintre care 134 (40,8 la sută) s-au terminat cu o pasă greșită. Fără îndoială că datorită acțiunilor de apărare pe care le-au prestat cele două echipe a fost mult îngreuiată pătrunderea pe centru a echipei adverse.

Spre deosebire de aceste două echipe însă, cea a U.R.S.S. a reușit în mai mare măsură să pătrundă prin centrul treimii adverse, deoarece a prestat un joc colectiv, cu un mai mare număr de pase.

Caracteristica acestei echipe constă în aceea că a efectuat, mai mult ca celelalte, o circulație intensă a jucătorului și a pucului, îndeosebi în fața porții adverse.

Jocul în treimea de mijloc s-a caracterizat prin aceea că fiecare echipă s-a străduit să folosească cele mai bune mijloace, astfel ca în scurt timp să ajungă în situația de a pătrunde în treimea adversă. Cele mai utilizate mijloace au fost pasele în adîncime și la întîlnire.

Metoda cea mai eficientă de a ataca s-a dovedit a fi contraatacul rapid. În apărare luptau toți jucătorii, sută la sută și pe tot terenul, începînd imediat ce se pierdea pucul, prin acțiuni de marcare „om la om". În acțiunile de apărare nu s-au distins practic înaintașii de fundași. Jocul cu corpul, îmbinat cu o perfectă mînuire a crosei au fost armele cele mai eficace. Dintre procedeele mai des folosite au fost blocările la mantinelă, acroșajul cu crosa și blocarea crosei adversarului cu lama crosei. Colaborarea dintre înaintași și fundași a constituit „secretul" acțiunilor de apărare la mijlocul terenului, iar dintre fundași și portar — acelea din preajma porții.

Forma de apărare activă-agresivă a predominat. Cine a prestat acest gen de apărare a cîștigat. În acțiunile de apărare, important este ca extremele să se replieze la timp cu adversarii lor și să încerce să stăvilească atacul în orice parte a terenului.

În ceea ce privește sistemul de joc, se poate afirma că nu s-a schimbat mare lucru, el constituie un cadru general de organizare pe teren la toate echipele și că în funcție de capacitatea jucătorilor fiecare antrenor și-a format concepția de organizare în teren a echipei. Cu un jucător puternic și combativ în centrul liniei de atac — ca *G. Malțev, Mișacov* sau *Wichberg* — se joacă avansat și cu sarcină de a se lupta cu fundașii și cu portarul advers.

Cea mai reușită organizare de apărare a fost aceea cu 1+4 la linia albastră, denumită la americani „zidul albastru". În afară de cele de mai sus este de subliniat modul cum au luptat jucătorii echipelor pentru obținerea celui mai bun rezultat, o dăruire totală care a fost mult apreciată de cei prezenți la jocuri.

AL. TEODORESCU : Observations aux Championnats du Monde de hockey sur glace (groupe A) Stockholm — 1970 — Berne et Geneve — 1971

L'auteur expose quelques nouveautés mises en relief à l'occasion du C.M. de hockey sur glace — groupe A — aux deux dernières éditions. On a pu remarquer comme élément technique de base le maniement de la crosse, la défense active-aggréssive, avec tous les cinq joueurs, tant en attaque, qu'en défense. A l'augmentation de la cursivité du jeu ont contribué aussi les arbitrages plus larges. En ce qui concerne le tir au but, on a remarqué l'utilisation de toute la gamme de procédées spécialement le shoot en mouvement, court d'élan, par traction et par bonds.

Comme modalités de réalisation des actions offensives, on a remarqué la contre-attaque, les actions latérales et celles individuelles, et comme défense — la plus réussie organisation a été celle de 1 + 4, denommée „le mur bleu".

Les dernières éditions de la compétition des meilleurs hockeyeurs du monde a mis en évidence l'important apport des gardiens au succés de leur équipe, par leur bonne prévaration.

AL. TEODORESCU : Considerations on Ice Hockey World Championships (group A). Stockholm — 1970 ; Berne and Geneva — 1971.

The author deals with a few considerations he made on the occasion of the last two displays of the ice-hockey world championships, group A. He noticed the active aggressive defence handling of the kockey stick by all the five players both when attaking and defending. Then he showed the role of a less strict umpire, which enhanced the fluency of the game. As for goal shooting, a whole range of procedures was resorted to mainly the moving shoot, short and accurate.

The author also lays stress on the offensive action viz : the counter-attack, lateral actions and individual ones ; in the defence he noticed the organization of 1 + 4, called „the glue wall."

The last displays of the competitions of the last hockey players the world over evidenced the particular contribution of well-trained goal keepers to the success of the team.

Fișier bibliografic

Educație fizică și sport, nr. 1, 1972, pag. 70

ANTRENAMENTUL ÎN ALERGĂRILE DE SEMIFOND, FOND ȘI MARE FOND

Dumitru Alexandrescu
Gheorghe Rugină

Lucrarea este destinată antrenorilor de semifond și fond, putînd fi folosită și de profesorii de educație fizică și de către studenții Institutului de educație fizică și sport.

Autorii au ținut seama în lucrare de experiența celor mai buni alergători români și străini, ca și de cea a numeroșilor specialiști din țara noastră.

Cartea se ocupă cu deosebire de tehnica probelor de alergări (semifond, fond, mare fond și 3 000 m obstacole), de tactica alergării.

Planurile de antrenament propriu-zise sînt precedate de o serie de considerente privind planificarea antrenamentului.

Tabelele și schemele vin în sprijinul înțelegerii materialului.

A apărut în Editura „Stadion", 1971, în 211 pagini.

Se găsește spre vînzare în librării.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

OINA
A. Rafailescu, C. Opriţescu

Lucrarea, apărută în Editura „Stadion", 1971, tratează probleme de istorie a oinei, caracteristicile, tehnica şi tactica jocului şi probleme privind metodele şi mijloacele de antrenament.

Sînt prezentate jocuri dinamice şi amănunte importante privind oina în 6, care poate fi practicată în tot timpul anului, mai ales de către şcolari.

Cartea se adresează profesorilor de educaţie fizică, antrenorilor şi tuturor acelora care doresc să cunoască acest sport naţional.

Se găseşte de vînzare în librării.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

POPICE
Ladislau Szöcs

Sintetizînd, într-o concepţie unitară, metodica învăţării şi perfecţionării jocului, autorul a valorificat experienţa practică a unui mare număr de tehnicieni, oferind şi unele concluzii teoretice personale privind conţinutul şi metodica antrenamentului.

Elementele tehnico-tactice sînt sintetizate într-o înlănţuire logică, avînd ca model rezultatele deosebite ale unor sportivi.

Lucrarea completează literatura sportivă de specialitate, adresîndu-se tehnicienilor şi jucătorilor.

Se poate cumpăra din librării.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

VOLEI SUB FORMĂ DE JOC
Vasile Ghenade

„Lucrarea de față vine să pună la îndemîna antrenorilor, profesorilor de educație fizică, tehnicienilor și jucătorilor noi mijloace pentru învățarea și practicarea acestui joc sportiv. Exercițiile din conținutul ei au menirea să contribuie, alături de celelalte mijloace, la realizarea învățării rapide și corecte a jocului" (Autorul).

Sînt prezentate jocuri pregătitoare pentru învățarea voleiului, repartizate pe capitole, dedicate anumitor procedee.

A apărut în Editura „Stadion", 1971.

Se găsește de vînzare în librării.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 2 FEBRUARIE 1972

CUPRINS

EDITORIAL

E. BUDIȘAN: Dezvoltarea activității sportive de masă, sarcină mereu actuală a organelor sportive județene 2

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

GH. MITRA: Contribuții la studiul teoretic al formelor de manifestare a vitezei 5

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. BOTA, GH. NICOLAU: Dezvoltarea gîndirii tactice a jucătorilor de handbal 10

O. UNGUREANU, GH. CONDOVICI: Metodica învățării saltului înapoi cu întoarcere de 360 de grade la inele 17

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

I. MARICA, T. VLAD: Eficiența lecțiilor de educație fizică cu studenții, desfășurate în aer liber, pe tot parcursul anului universitar 24

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU: Program de gimnastică zilnică pentru bărbați de vîrstă mijlocie (30—45 de ani) (IX) 29

M. BÎRĂ: Noutăți în lumea schiului alpin 37

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ECATERINA OROSZ, ZOICA CIOARĂ, ANGELA MURMURACHE: Aspecte endocrino-ginecologice la sportive de performanță . . 43

CL. BACIU, ZORCA GIURCULESCU, CONSTANȚA CONSTANTINESCU, ȘT. COSTEA, D. CRISTEA, ZOIE JURIAN: Schema programului de recuperare după meniscectomii 49

OPINII — CONSULTAȚII

I. BERINDEI: Virajele cu acroșaj și absorbire 54

FILE DE ISTORIE

D. ALMĂȘAN: Educația fizică în concepția filozofului Immanuel Kant 59

MERIDIANE

A. TARASOV: Apărîndu-te pregătește atacul 63

PORTRET

N. POSTOLACHE: Ilona Gusenbauer 69

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF: MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE:

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR CÓJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

DEZVOLTAREA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ SARCINĂ MEREU ACTUALĂ A ORGANELOR SPORTIVE JUDEȚENE

Prof. EUGEN BUDIȘAN
Președintele C. J. E. F. S. — Arad

Construirea societății socialiste multilateral dezvoltate, sarcină principală pentru etapa actuală, trasată de Congresul al X-lea al P.C.R., reprezintă ideea cu valoare de program, care orientează activitatea în toate domeniile vieții sociale din țara noastră.

Educarea maselor, transformarea conștiinței lor, alături de celelalte aspecte ale dezvoltării economiei și culturii, reprezintă una dintre cele mai importante misiuni actuale ale partidului și statului nostru, așa cum a fost prezentată de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU la Consfătuirea de lucru a activului de partid din domeniul ideologiei și al activității politice și cultural-educative.

O contribuție importantă în formarea și educarea maselor și mai ales a tineretului revine activităților sportive. Prin caracterul formativ, educația fizică și sportul pot dezvolta și forma deprinderi și obișnuințe caracteristice omului zilelor noastre.

Realizarea calitativ superioară a educației fizice de masă, obiectiv fundamental al activității sportive din patria noastră, trebuie să contribuie, în mai mare măsură, la îndeplinirea rolului său social de întărire a sănătății, dezvoltare fizică și morală a tineretului, recreare, folosire plăcută și utilă a timpului liber al populației.

Pornind de la necesitățile de a ține pasul cu realizările de seamă obținute în dezvoltarea economică, social-politică și culturală a județului Arad, Consiliul județean pentru educație fizică și sport, împreună cu Comitetul județean al U.T.C., Consiliul județean al sindicatelor, Consiliul județean al organizației pionierilor și Inspectoratul județean școlar, s-au preocupat continuu de găsirea celor mai eficiente forme de organizare și practicare a sportului de masă.

În stabilirea formelor concrete de desfășurare a acestor activități s-a ținut seama de tradițiile existente, de posibilitățile actuale ale populației, de dorințele tineretului și oamenilor muncii, precum și de specificul geografic și climatic al județului.

În conformitate cu hotărîrile Conferinței pe țară a mișcării sportive din 28—29 iulie 1967, am acordat o atenție sporită celor mai accesibile și atractive forme de practicare a exercițiilor fizice : drumeția, înotul, canotajul popular, popicele, voleiul etc.

De asemenea, în preocuparea permanentă a C.J.E.F.S. a stat sprijinirea educației fizice și sportului în școli, cunoscut fiind faptul că aceasta reprezintă forma de bază a practicării sportului de masă, că în decursul celor 10 ani, cît tineretul se află în cadrul școlii, se formează principalele deprinderi și obișnuințe în practicarea organizată a sportului.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1972, pag. 2

Avînd posibilitatea dezvoltării bazei materiale a sportului din şcoli, C.J.E.F.S. a sprijinit efectiv înfiinţarea unor baze sportive simple la un număr mare de şcoli, a unor terenuri de jocuri bituminizate, dotarea şcolilor cu aparataj şi materiale sportive.

Ca urmare a acestor măsuri, în anul 1971, numărul echipelor şcolare care au participat la antrenamente şi competiţii locale s-a dublat.

Organizarea închiderii şi deschiderii festive a anului şcolar sportiv a mobilizat 10 000 de elevi într-o activitate sărbătorească şi educativă de mari proporţii.

De o participare numeroasă şi de aprecieri pozitive din partea participanţilor s-au bucurat şi acţiunile cicloturistice, organizate în colaborare cu organele U.T.C. şi de sindicat. Cu această ocazie, s-au desfăşurat serbări cîmpeneşti în împrejurimile oraşului, de la care nu au lipsit jocuri sportive (minifotbal, volei, handbal, aruncarea la ţintă, popice suspendate, mersul în echilibru, concurs de biciclete) precum şi manifestări cultural-artistice.

La acţiunea cicloturistică, organizată pe un traseu ce trecea prin oraş şi avea sosirea la pădurea Ceala, au participat peste 500 de ciclişti, organizatorii oferind, prin tragere la sorţi, o bicicletă şi alte premii participanţilor. Un interes deosebit au prezentat jocurile distractive, care au atras un public numeros, peste 5 000 de participanţi cărora li s-au oferit diferite premii în obiecte.

Ţinînd seama de interesul şi preferinţele oamenilor muncii din oraşul nostru, în perioada de vară am căutat să găsim alte forme de angrenare în practicarea exerciţiilor fizice.

Astfel, în luna iulie 1971, în colaborare cu Comitetul municipal al U.T.C., a fost organizată o acţiune sportivă de masă, denumită „SERBAREA APELOR". Cu această ocazie, cu sprijinul filialei de vînătoare şi pescuit, s-a organizat un concurs de pescuit staţionar şi întreceri cu bărcile cu motor (40 de bărci) pe Mureş, demonstraţii de schi pe apă, concurs de înot, traversarea Mureşului prin înot în linie dreaptă, plimbări de agrement cu bărcile cu motor. Un mare interes a prezentat acţiunea de vînătoare a raţelor pe Mureş.

Cu această ocazie, au mai fost organizate întreceri sportive pe terenuri amenajate în pădure — la minifotbal şi volei —, echipele organizîndu-se la faţa locului, dintre participanţi. Programul a fost completat cu jocuri distractive. La această frumoasă serbare au participat peste 10 000 de tineri şi oameni ai muncii.

Mergînd pe această linie, a găsirii unor forme simple de practicare a exerciţiilor fizice, C.J.E.F.S., împreună cu Comitetul judeţean al U.T.C. a organizat în luna august o excursie cu bărcile cu motor, pe distanţa Arad-Pecica (50 km). Cu această ocazie, în comuna Pecica a avut loc o duminică cultural-sportivă, la care a participat şi un număr însemnat de cetăţeni din satele învecinate.

În zilele de sărbătoare C.J.E.F.S. şi Consiliul judeţean al sindicatelor au sprijinit clubul U.T.A. în organizarea unor întreceri distractive şi sportive la pădurea Ceala.

Tot pe rîul Mureș, în luna septembrie a fost organizat un concurs de caiac-canoe, destinat foștilor sportivi ce au depășit vîrsta de 30 de ani. Comisia județeană de caiac a decernat cu această ocazie diferite premii cîștigătorilor și participanților.

Pentru a asigura continuitate în practicarea sportului de către copii și elevi, C.J.E.F.S. a inițiat, pe toată perioada de vară a elevilor, campionate de cartier la fotbal și handbal. Astfel, în cartierele Aradul-Nou, Micalaca, Grădiște și Gai, s-au desfășurat campionate interstrăzi, pentru copii, la fotbal și handbal, campionate care au fost urmate de duminici cultural-sportive și serbări populare, cu program cultural-artistic.

În Aradul-Nou s-a experimentat, cu rezultate foarte bune, organizarea campionatelor la fotbal și handbal interstrăzi, formîndu-se un număr de 8 echipe de fotbal și 4 de handbal.

S-a constituit un comitet de organizare pe cartier, iar formarea și conducerea echipelor a fost încredințată părinților copiilor.

C.J.E.F.S. a pus la dispoziția lor mingi de fotbal și alte materiale necesare.

Campionatul s-a desfășurat în două serii a 4 echipe, tur-retur, iar cîștigătorii seriilor s-au întîlnit pentru desemnarea echipei cîștigătoare a „CUPEI CARTIERULUI". Părinții copiilor au fost antrenați într-o competiție de fotbal „CUPA OLD-BOYS", cu participarea a 4 echipe.

Cu ocazia jocurilor finale, în cartierul Aradul-Nou s-a organizat și o mare serbare populară.

De atenția C.J.E.F.S. s-a bucurat și aspectul deservirii sportive a populației. Înființate în urmă cu 1—2 ani, cu o modestă participare, centrele de gimnastică, judo, culturism, tenis, popice, înot și altele s-au bucurat în acest an de o numeroasă participare, mai ales din partea tineretului și a copiilor.

Iată de ce recomandăm consiliilor județene experiența noastră în speranța că ele vor duce la dezvoltarea și extinderea practicării sportului de masă de către un număr tot mai mare de oameni ai muncii, inclusiv de către femei, pentru care nu s-au găsit încă cele mai eficiente forme de atragere.

De asemenea, prezentînd rezultatele noastre privind sportul de masă în județul nostru, considerăm că astfel putem contribui la un util schimb de experiență în munca sportivă a județelor patriei noastre.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

CONTRIBUŢII LA STUDIUL TEORETIC AL FORMELOR DE MANIFESTARE A VITEZEI

Prof. GHEORGHE MITRA

Institutul central pentru perfecţionarea personalului didactic — Bucureşti

I. IMPORTANŢA VITEZEI

Viteza trebuie considerată calitatea motrică cu cea mai largă prezenţă în realizarea acţiunilor de mişcare, avînd totodată aplicaţii adiacente evidente în multe dintre domeniile activităţii sociale. Cu toate că depinde, în mare măsură, de zestrea ereditară, printr-o pregătire sistematică poate fi substanţial perfecţionată, mai ales la vîrsta mică (1, 4). Diferitele sale forme de manifestare, de combinare cu alte calităţi, prezintă interes pentru toate ramurile sportive, avînd un rol determinant în obţinerea unor performanţe înalte. Probele de viteză din atletism şi săritura în lungime, înotul, patinajul şi ciclismul, unele acţiuni tehnico-tactice din jocurile sportive (contraatacul, deposedarea adversarului de minge, lovitura de atac, „plierea şi replierea", viteza cu care se iau deciziile etc.) fac apel, în principal, la viteză. Combinată cu forţa şi cu rezistenţa, viteza interesează însă şi în alte ramuri şi probe sportive — canotajul academic, halterele, scrima, boxul, luptele, judo-ul, motociclismul, săriturile, aruncările etc. (1, 2, 5). De asemenea, sînt evidente şi posibilităţile de a aplica în diferitele domenii ale activităţii productive unele achiziţii realizate pe linia perfecţionării acestei calităţi, în mod deosebit acelea care se referă la activitatea unor procese psihice implicate în manifestarea vitezei.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1972, pag. 5

II. STADIUL CUNOAȘTERII PROBLEMEI

Deși viteza este o calitate importantă, studiul ei (ca și al celorlalte calități motrice) se prezintă cu multe lacune. În mod deosebit, aspectele teoretice privind mecanismele fiziologice și psihice angajate în manifestarea vitezei sînt încă insuficient cunoscute de către specialiștii noștri.

Majoritatea specialiștilor (1, 2, 4, 5) menționează ca principale forme de manifestare a vitezei — *viteza de reacție* (iuțeala cu care se produc răspunsurile la diferite semnale), *viteza de execuție* (repeziciunea cu care se efectuează o acțiune motrică unitară ca structură — pase, directa de stînga, pasul din cadrul alergării, tragerea palei prin apă etc.) și *viteza de repetiție* (frecvența cu care sînt repetate mișcările ce intră în structura unor acțiuni mai complexe — cadența, strocul, frecvența pașilor în alergare etc.). *I. Șiclovan* (3) mai adaugă la acestea „viteza în regim de rezistență" și „viteza de accelerare".

Evident, aceste manifestări ale vitezei trebuie considerate ca forme de bază. Dar, după opinia noastră, limitarea formelor de manifestare a vitezei numai la acestea este nejustificată în activitatea de educație fizică și sport. Aceste manifestări ale vitezei conduc la concluzii și recomandări incomplete pentru a elabora o metodică adecvată privind dezvoltarea acestei calități, scăpînd atenției particularități importante. În aceste condiții, nici acțiunea de selecție și orientare nu se situează la un nivel corespunzător.

Aceste aspecte fac preocuparea prezentului studiu.

În cadrul jocurilor de mișcare, jocurilor și ștafetelor aplicative, jocurilor sportive, ca și în scrimă, box, schi, lupte, bob, motociclism, judo etc. evidențiem prezența vitezei și sub alte forme decît cele prezentate mai înainte. La acestea nu se referă, de regulă, lucrările ce analizează viteza. Parte dintre ele ar putea fi considerate ca aspecte ale vitezei de reacție. În acest caz, studiul vitezei ar trebui adîncit. Altele însă, prin implicațiile pe care le ridică pentru activitatea practică, se pot contura ca forme de sine stătătoare. Pe lîngă aspectul pur teoretic, și unele și altele interesează pentru stabilirea metodicii dezvoltării și perfecționării vitezei. Aceasta ar trebui să țină seama, în cadrul fiecărei forme de manifestare a vitezei, de ponderea factorilor ce aparțin zestrei moștenite și de cei determinați de însușirile care pot fi dobîndite prin activitate. Ele interesează și în activitatea de selecție și de orientare a copiilor spre acest gen de probe și ramuri sportive care solicită prezența anumitor însușiri caracteristice formelor de manifestare a vitezei, specifice acestora.

III. FACTORI IMPORTANȚI ÎN MANIFESTAREA VITEZEI ÎNCĂ INSUFICIENT STUDIAȚI

Viteza de reacție (de răspuns, de angrenare) se referă, așa cum s-a mai arătat (majoritatea specialiștilor evidențiază acest aspect), la iuțeala cu care sportivul răspunde la anumite semnale. Răspunsul poate să apară mai repede sau cu oarecare întîrziere.

Viteza de răspuns este condiționată, pe lîngă alți factori cunoscuți, de repeziciunea cu care sînt sesizate anumite situații a căror prezență constituie însăși semnalul ce declanșează angajarea în acțiune (reacția de răspuns). Semnalele care determină răspunsul sînt, în multe activități (în mod deosebit, în cele la care ne-am referit), extrem de complexe. De cele mai multe ori, ele nu pot fi limitate la comenzi și dispoziții — semnalele de start, comenzile și dispozițiile profesorului, antrenorului și arbitrului etc. Multe dintre semnale se înregistrează, în principal, pe calea analizatorului motric. De exemplu, în box, scrimă, lupte, judo etc. intențiile adversarului (de atac sau apărare) pot constitui astfel de semnale — presiunea pe lamă și slăbirea presiunii (scrimă), împingerea spre o anumită direcție (lupte, judo), pasul înainte, întinderea brațului, încordarea lui (box) etc. În aceste cazuri, sesizarea la timp a acestor semnale poate declanșa (cu o fracțiune de timp mai devreme) acțiunea de răspuns — apărarea, atacul, contraatacul.

În analiza acestei forme de manifestare a vitezei — viteza de răspuns — intră și factorii menționați mai înainte, extrem de importanți, dar insuficient studiați pentru a determina indicațiile metodice corespunzătoare importanței lor.

Situații oarecum asemănătoare întîlnim și în cadrul jocurilor sportive, jocurilor și ștafetelor aplicative, ca și în alte ramuri sportive (schi, patinaj, motociclism etc.). Și aici, semnalul care declanșează răspunsul își are originea tot în sesizarea unor situații : intențiile adversarului sau ale partenerului de joc, situațiile care apar în timpul desfășurării întrecerii, în timpul efectuării acțiunii motrice. În raport cu promptitudinea cu care acestea sînt reperate se va manifesta și valoarea vitezei cu care se răspunde la acțiunile adversarului, partenerului ; se vor valorifica la timp situațiile create și se vor alege acțiunile de răspuns adecvate, se vor efectua corectările necesare, completarea planului tactic inițial.

În situațiile la care ne-am referit interesează nu numai timpul ce se consumă pînă la sesizarea situației și cel în care se scurg impulsurile nervoase pe circuitul actului reflex (senzațiile — comenzile), ci, mai ales, iuțeala cu care se desfășoară activitatea unor procese psihice destul de complexe, a căror finalitate ne apare sub forma vitezei de deliberare, vitezei cu care se iau hotărîrile — vitezei de decizie. Realizarea rapidă și în mod inspirat (oportun) a acțiunilor tehnico-tactice nu este posibilă fără a sesiza intențiile adversarului și ale partenerului, fără a valorifica la timp situațiile favorabile, fără adaptarea la condițiile nou create, favorabile sau nu. Perceperea acestora, analiza și compararea lor cu reprezentările anterioare (experiența), deliberarea, alegerea soluției potrivite (judecăți, raționamente) reprezintă activități psihice complete. Finețea, abilitatea, promptitudinea acestora sînt hotărîtoare pentru viteza cu care se răspunde situației create. Ele presupun prezența spiritului de observație, atenției, memoriei, gîndirii și imaginației. Viteza cu care se vor efectua acțiunile motrice în cadrul ramurilor sportive amintite nu poate fi concepută fără a ne referi la calitatea și rapiditatea producerii acestor procese psihice.

Pe de altă parte, nu trebuie neglijat faptul că deliberarea pentru alegerea soluțiilor potrivite este condiționată, deseori și de anumite stări afective, de unele calități și trăsături ale voinței și personalității : curajul sau lipsa curajului, asumarea sau neasumarea răspunderii, preferarea sau nepreferarea unor soluții îndrăznețe (riscul), gradul de independență etc. Evident, toate acestea pot influența viteza cu care se emit și se produc răspunsurile, viteza de realizare a acțiunilor de mișcare.

Rezultă deci că în situațiile semnalate avem de-a face cu o nouă formă de viteză ce depinde de calitatea unor procese psihice, *viteza de decizie,* care se manifestă în condiții de certitudine, incertitudine și de risc. Nici aceste aspecte privind manifestarea vitezei nu sînt în prezent corespunzător studiate. Nu se cunoaște exact rolul fiecăruia dintre factorii amintiți în manifestarea vitezei în ramurile sportive la care ne-am referit. Cunoașterea acestor aspecte ar asigura premise valoroase pentru elaborarea unei metodici adecvate pentru dezvoltarea vitezei, specifice particularităților ramurilor și jocurilor sportive în care ea este solicitată, ar îmbunătăți simțitor activitatea de selecție și de orientare prin elaborarea unor teste științific fundamentate.

IV. CONCLUZII

Există suficiente argumente care pledează în favoarea introducerii, într-o măsură mai mare, în pregătirea sportivului (la disciplinele amintite) a acelor forme și exerciții ce fac apel, la inițiativa acestuia, care încurajează independența în alegerea soluțiilor. Ele pledează pentru limitarea exercițiilor și formelor de pregătire ce recurg doar la soluții standardizate, scheme fixe, pledează pentru limitarea soluțiilor prin care activitatea sportivului este exagerat condusă (tutelată) de antrenor, acesta substituindu-se gîndirii, imaginației și experienței sportivului și absolvîndu-l de răspundere pentru soluțiile adoptate.

Sportivii independenți, „plini de imaginație și inițiativă", „mult prea vioi", au fost întotdeauna dificili pentru majoritatea antrenorilor și colegilor de echipă. Niciodată însă rezolvările inedite, inspirate, care „sparg" șabloanele tradiționale, scoțînd echipele din impas, nu au aparținut unor sportivi „șterși" și docili, ce așteaptă sfatul „competent" de pe tușă sau din colțul ringului. Desigur, primii prezintă mai multă garanție pentru obținerea unor succese remarcabile, ieșite din comun. Însușirile lor nu pot fi apreciate în afara vitezei și, mai ales, a formelor de manifestare a acesteia discutate mai înainte.

De asemenea, rezultă că pentru selecția și orientarea copiilor și tineretului spre ramurile și probele ce solicită viteză, trebuie elaborate criterii obiective care să țină seama și de particularitățile amintite în legătură cu manifestarea vitezei. Pentru aceasta, trebuie studiate, în prealabil, mai aprofundat caracteristicile probelor și ramurilor respective.

BIBLIOGRAFIE

1. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
2. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București, 1970.
3. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
4. * * * : Metodica dezvoltării calităților motrice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
5. * * * : Metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. Stadion, București, 1971.

GH. MITRA : Contributions à l'étude théorique des formes de manifestation de la vitesse

L'auteur se rapporte à la qualité motrice vitesse qui doit être considérée comme la plus large présence dans la réalisation des actions de mouvement. En ce sens, on fait des références sur l'importance de la vitesse, l'étude actuelle de la connaisance du domaine de recherche, ainsi que les facteurs importants dans la manifestation de la vitesse, qui ne sont pas encore suffisamment étudiés.

En dehors des principales formes de manifestation de la vitesse, reconnues par la plupart des spécialistes — la vitesse de réaction, d'exécution, et de répétition, l'auteur éstime qu'il est nécéssaire de mettre en discussion également la vitesse de décision, qui dépend de la qualité de certains processus psychiques et se manifeste dans des conditions de certitude, d'incertitude et de risque.

GH. MITRA : Contributions to the Theoretical Study of Speed

The article deals with the motive property of speed which must be considered as a condition for good results of movements. He makes references to the importance of speed, to the present stage of respective research work, important speed factors not yet subject to studies.

Apart from the main forms of speed acknowledged by most of the specialists — reaction speed, execution speed, repetition speed, the author suggests the decision speed depending on the quality of psychic processes that appear under conditions of certainty, uncertainty, risk.

ERATĂ

În articolul : „Organizarea și conținutul educației fizice și sportului în școala generală de 10 ani" al prof. Maria Login, apărut în nr. 1/1972 al revistei noastre, la pag. 41, al IV-lea paragraf de la începutul articolului se va citi :

Avînd în vedere dinamismul și mobilitatea vieții contemporane, precum și fluctuația profesiunilor, școala generală de 10 ani trebuie să asigure o pregătire capabilă să-i ofere individului posibilitatea unei *adaptări și integrări rapide* la situațiile și la condițiile cele mai variate. Această pregătire trebuie să evite specializarea profesională timpurie care îngustează și limitează posibilitatea de valorificare a viitoarelor cadre, constituind o investiție socială neeconomicoasă.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Asist. univ. IOAN BOTA
I. E. F. S.
Prof. GHEORGHE NICOLAU
Şcoala generală nr. 59 — Bucureşti

DEZVOLTAREA GÎNDIRII TACTICE A JUCĂTORILOR DE HANDBAL

Se cunosc numeroase metode şi mijloace pentru dezvoltarea componentelor antrenamentului în parte : dezvoltarea şi perfecţionarea pregătirii fizice, învăţarea şi perfecţionarea pregătirii tehnico-tactice. Mai mult, s-a mers pe linia întrepătrunderii acestor factori, a găsirii unor corelaţii şi puncte de vedere comune. Acest lucru a făcut ca teoria jocurilor sportive să realizeze un evident salt calitativ.

Pregătirea psihologică — factor al antrenamentului — a fost pe nedrept neglijată multă vreme în practică şi doar în ultimii ani i s-a acordat importanţa cuvenită. La aceasta a contribuit, după părerea noastră, şi faptul că antrenorii au găsit mai greu mijloacele necesare educării anumitor particularităţi ale psihicului. Tocmai acest lucru încercăm să-l realizăm în lucrarea de faţă şi anume : găsirea unor metode şi mijloace necesare educării intelectuale a sportivilor, ocupîndu-ne, în principal, de unul dintre aspectele sale cele mai importante — dezvoltarea „gîndirii tactice".

S-ar putea ca unele dintre mijloacele întrebuinţate să fi fost folosite în procesul de antrenament pentru perfecţionarea tehnico-tactică. Nu a fost în intenţia noastră să contestăm acest lucru. Ceea ce dorim este să contribuim la orientarea mijloacelor spre un alt scop, adaptîndu-le noilor cerinţe. Importanţa acestui fapt constă în aceea că în procesul de pregătire vom putea folosi exerciţii şi formaţii pentru educarea „gîndirii tactice". Avantajul constă în posibilitatea de planificare şi programare a educării acestor calităţi.

Metodele folosite au fost, în mare măsură, legate de modelare şi, în special, de modelarea similară ; am creat condiţii de joc normale, dar şi îngreuiate. Modalităţile de creare a condiţiilor de joc au fost următoarele :

1. îmbinarea tehnico-tactică-psihologică, adică am asigurat conţinut tactic elementelor tehnice şi apoi conţinut psihologic elementelor tactice. După cum se vede, verigile s-au legat între ele în mod organic ;

2. am căutat să înlănţuim exerciţiile şi formaţiile în complexe de exerciţii, pe cît posibil în raport cu condiţiile jocului ;

3. mijloacele folosite nu au fost numeroase, dar în condiţii cît mai apropiate de joc şi cu cît mai multe variante la început şi sfîrşit. Am procedat aşa pentru ca exerciţiul respectiv să nu devină o stereotipie, deoarece în joc nu se repetă aceeaşi fază niciodată.

„Gîndirea — spune Pavlov — *este procesul psihic de reflectare generalizată a realităţilor de către creier, prin mijlocirea cuvîntului şi a cunoştinţelor anterioare, pe baza datelor furnizate de simţuri şi activitatea practică a omului".*

În activitatea sportivă, în jocurile sportive, gîndirea se sprijină pe cunoaşterea senzorială, însă merge mult mai departe decît aceasta, păstrînd drept criteriu al adevărului tot practica sportivă.

În cele ce urmează, am selecţionat cîteva mijloace pentru educarea celor mai importante calităţi ale gîndirii, la care am mai adăugat mijloace pentru educarea atenţiei şi a spiritului de observaţie.

Gîndirea are o serie de particularităţi. După dr. *Mihai Epuran,* cele mai importante sînt : supleţea, rapiditatea, independenţa şi caracterul critic.

SUPLEŢEA este particularitatea gîndirii de a se adapta şi modifica în legătură cu schimbările survenite în diferite situaţii (M. Epuran).

În cele ce urmează prezentăm cîteva mijloace pentru educarea acestei calităţi.

1. Suveici duble ; jucătorii se găsesc pe patru şiruri — cîte două faţă în faţă. La fiecare suveică există cîte o minge. Din deplasare, jucătorii pasează la şirul din faţă şi se deplasează la coada şirului unde au pasat.

— Aceeaşi formaţie ; jucătorii pasează la şirul din faţă şi se deplasează la coada şirului opus.

— Aceeaşi formaţie ; jucătorii pasează la şirul din faţă şi se deplasează la coada şirului alăturat.

— Aceeaşi formaţie ; jucătorii pasează în diagonală şi se deplasează pe o variantă din cele prezentate mai sus.

Indicaţii metodice

Această multitudine de variante asigură educarea supleţii gîndirii. Deci, vom avea grijă să folosim cît mai multe variante, schimbînd relativ repede exerciţiul, pentru a nu-l automatiza.

2. Jocul „cine ţine mai mult mingea" pe spaţii limitate, cu reguli precise, apoi schimbătoare.

3. Jocuri cu temă, în care atacanţii, în superioritate numerică, vor acţiona rapid pentru a valorifica jucătorul în plus.

4. Joc şcoală, cu oprirea lui în unele momente şi interogarea jucătorilor cu privire la situaţiile de joc şi a modalităţilor de rezolvare a acestora.

5. Joc şcoală cu două mingii sau numai cu una, dar folosind numai mîna neîndemînatică.

RAPIDITATEA GÎNDIRII constă în perceperea şi analiza rapidă a situaţiilor tactice ivite, rezolvarea mintală cu uşurinţă a acestora şi efectuarea soluţiei motrice. Trebuie bine precizat că ea se referă la toate aceste trei aspecte ale problemei şi nu numai la ultimul, cum greşit s-ar putea interpreta.

Redăm în cele ce urmează cîteva mijloace pentru educarea acestei calităţi.

1. Un grup de 3—6 jucători, în linie pe un rînd, cu mingi în mînă ; în faţa lor, la o distanţă oarecare, se află un sportiv căruia i se vor pasa mingile, alternativ, de la un capăt. Jucătorul căruia i se pasează trebuie să retransmită mingile cît mai repede.

Indicaţii metodice

1. După o serie de exerciţii, jucătorii aflaţi în linie vor forma un semicerc, ce se va închide treptat. Exerciţiul are un mare efect pentru cel din faţă, care se schimbă după 1—2 minute.

2. Mingea aruncată în panoul de reflexe ; la început — cîte doi, alternativ, apoi cîte unul. Se va putea introduce și un apărător ce va sta cu spatele la panou.

3. Aruncări la poartă „pe bandă", din poziții diferite și cu procedee diferite. Se poate introduce și un apărător.

4. „Dă și du-te" pe două perechi (atacanți și apărători), pe jumătate de teren.

Indicații metodice

Acesta este un exercițiu de mare valoare, putîndu-se învăța majoritatea acțiunilor tactice colective în atac și apărare (bineînțeles cele la care iau parte doi jucători).

5. Jucătorii împărțiți pe două grupe, pe un spațiu limitat, marcaj om la om ; perechile sînt numerotate ; la semnal, jucătorii care au mingea vor căuta s-o paseze în ordinea numerotării lor. După un timp se schimbă numerotarea perechilor.

INDEPENDENȚA se realizează și ea în timp, sportivul trebuind să fie capabil să-și conducă singur acțiunile. Un rol important în educarea acestei calități îi revine inițiativei creatoare și imaginației.

CARACTERUL CRITIC este o calitate dependentă de precedenta, deoarece nu orice inițiativă pornită din gîndirea independentă poate duce la succes. Situațiile se cer bine cîntărite și analizate. După orice exercițiu sau joc cu o temă oarecare, în joc se va lăsa la libera apreciere a jucătorului respectiv cînd să execute acțiunea respectivă.

Aceste particularități trebuie privite ca un tot unitar, într-o strînsă interdependență, avînd foarte multe puncte comune. De aceea, în alegerea mijloacelor pentru educarea calităților amintite am căutat să găsim o *dominantă*. În acest mod le-am și clasificat.

Atenția este capacitatea psihicului omului de a se orienta și concentra asupra unui fenomen sau activități.

S-a stabilit că organismul omenesc este incapabil să fie atent în același timp la două activități separate. Efectuarea a două sau mai multe activități simultane constituie totuși o realitate ; de aceea, trebuie făcută deosebirea între noțiunea de a fi atent la două lucruri în același timp și a face două lucruri în același timp *(R. Floru)*.

În jocurile sportive, în speță în handbal, atenția are o deosebită importanță. Jucătorul trebuie să fie în permanență atent asupra mai multor factori, dintre care cei mai importanți sînt : mingea, adversarul și coechipierul. Pentru a efectua două sau mai multe activități în același timp trebuie îndeplinite cîteva condiții :

a. numai una dintre activități să solicite atenția concentrată, celelalte să aibă un caracter automatizat ;

b. în cazul în care activitățile concurente nu sînt automatizate, atenția se comută rapid de la una la cealaltă (este instabilă) ;

c. diferitele activități trebuie integrate într-o singură activitate complexă, coordonată. Deci, mecanismul efectuării mai multor lucruri deodată se bazează pe *dominantă, alternare și unificare*.

În jocurile sportive (în handbal) vom discuta despre două aspecte principale ale atenției : *atenția concentrată* și *atenția distributivă*, ambele de mare importanță. De fapt, este impropriu spus *atenție distributivă*, deoarece în ambele cazuri este vorba de atenție concentrată. Împrejurările concrete ne indică dacă este vorba de volumul atenției concentrate sau mobilitatea atenției concentrate (atenția distributivă).

A. **MIJLOACE PENTRU EDUCAREA MOBILITĂȚII ATENȚIEI CONCENTRATE**

1. Diferite exerciții și formații de pasare a mingii de pe loc, apoi din deplasare, în care condiția de bază este să nu se privească spre cel căruia i se pasează.

2. Jocul „Lupta pentru minge" 5 × 3, apoi 5 × 4, 6 × 5 și 6 × 6.

Indicații metodice

Ordinea atenției va fi : adversarul, mingea, coechipierul — pentru apărători și minge, coechipierul — adversar pentru atacanți.

3. Joc bilateral cu două mingii sau joc școală 8 × 8, 9 × 9.

B. MIJLOACE PENTRU EDUCAREA VOLUMULUI ATENȚIEI CONCENTRATE

1. Pase între doi și trei jucători, cu două și trei mingi.

2. Patru-cinci jucători de linie, fiecare cu cîte o minge în mînă ; în fața lor se află căpitanul ; jucătorii sînt numerotați. Antrenorul indică un număr la care respectivul pasează repede mingea căpitanului și reprimește. Ritmul se mărește treptat.

3. Joc bilateral ; se presupune că au mai rămas de jucat 1—2 minute, scorul este egal și echipa se află în atac. Același exercițiu numai că echipa se află în apărare.

Spiritul de observație este capacitatea de a observa în fenomene și acțiuni ceea ce este uneori mai puțin vizibil, dar esențial și important dintr-un anumit punct de vedere. Pentru a se desfășura în bune condiții, observația trebuie pregătită în prealabil. Iată cîteva întrebări ce pot fi puse jucătorilor :

— Ce sistem de atac și apărare folosește adversarul ?

— Cum acționează adversarul direct în atac ? Dar în apărare ?

— Care sînt procedeele tehnice de aruncare la poartă preferate ale adversarului și cum pot fi ele contracarate ?

Vizionarea unor filme ale viitorilor adversari și discutarea acestora separat și în colectiv reprezintă, de asemenea, un bun prilej pentru dezvoltarea spiritului de observație.

Trebuie precizat că mijloacele descrise nu au fost singurele ; acestea ni s-au părut însă a fi cele mai reprezentative.

Desigur, valabilitatea mijloacelor descrise au fost confirmate de desfășurarea unui experiment care a durat 6 luni.

Am folosit aceste mijloace la o grupă experimentală formată din 20 de elevi în al treilea an de juniorat, verificînd apoi progresul realizat de ei prin cîteva teste. Aceleași teste au fost efectuate și asupra grupei martor, formată din același număr de elevi, în același an de juniorat — cu care s-a lucrat în condiții normale de antrenament, la sfîrșit făcîndu-se un studiu comparativ.

Cei 40 de subiecți aparțineau Școlii generale nr. 56 din București, pe terenurile căreia s-a desfășurat experimentul.

Spațiul limitat nu ne permite să descriem și să comentăm toate testele. Totuși, pentru edificare, redăm în cele ce urmează doar unul.

Am ales o schiță ce prezenta o situație de joc cu mai multe căi de rezolvare. În funcție de situația de joc, jucătorii ambelor grupe aveau dreptul :

1. să privească schița doar 3 minute și să arate apoi ce sistem de atac și apărare folosește adversarul ;

2. trebuiau să răspundă la întrebarea : cum poate fi rezolvată din punct de vedere tactic această situație ?

Această întrebare a fost pusă în trei situații diferite :

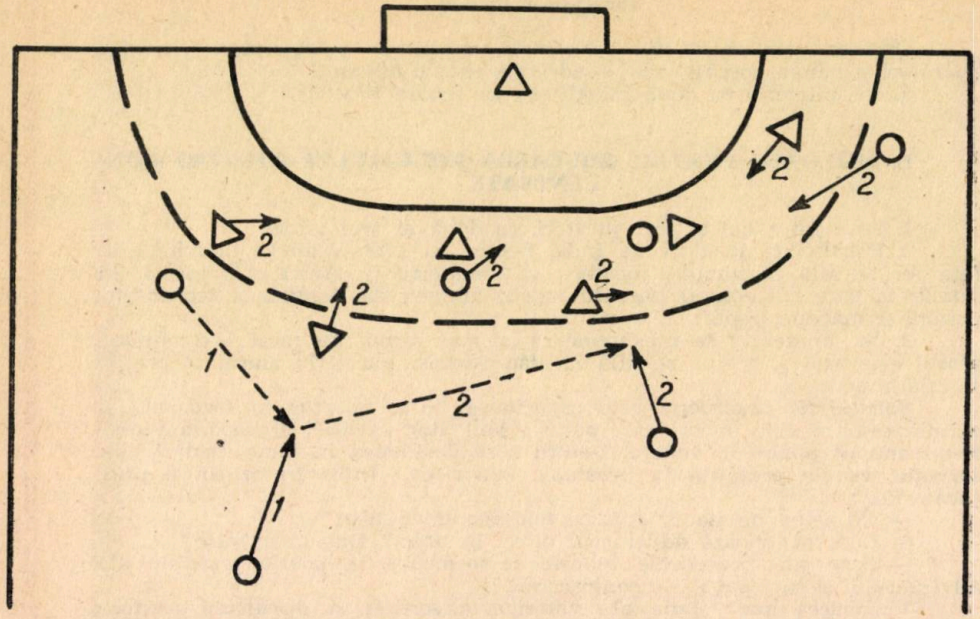
a. fără revederea schiței ;

b. după revederea ei timp de 3 secunde ;

c. observarea ei pînă la rezolvarea finală *(Fr. Mahlo)*.

Am făcut apoi o clasificare pe puncte și anume : am dat 3 puncte rezolvărilor tactice complexe și fără revederea schiței, 2 puncte rezolvărilor tactice corecte după revederea ei timp de 3 secunde și 1 punct rezolvărilor tactice finale după un timp oarecare, nedefinit.

Iată rezultatele obținute în urma acestui test ce reprezintă o situație de joc, în care, după o amenințare succesivă a porții, mingea ajunge în posesia interului dreapta, care va putea : fie să angajeze pivotul nr. 2 (soluția ideală), fie să angajeze pivotul nr. 1 care, folosindu-se de cei 4 pași ai pivotului se va putea demarca (vezi schița).



Rezultatele testului au fost:

— grupa experimentală a realizat 38 de puncte;

— grupa martor a realizat 21 de puncte.

a. Sistemul de atac a fost recunoscut de grupa experimentală în proporție de 90 la sută, iar de către grupa martor în proporție de 50 la sută; sistemul de apărare în proporție de 40 la sută și respectiv 20 la sută. Explicația acestui procentaj de sub 50 la sută pentru apărare constă în faptul că jucătorii nu au dat importanță săgeții care indica că apărătorul interului stînga se retrage imediat pe semicerc, după ce acesta, amenințînd poarta, pasase mai departe.

De remarcat că la jucătorii informați asupra subiectului ce trebuiau să-l rezolve, s-a observat că „gîndirea tactică" se produce mai repede, sportivul respectiv fiind deja *angrenat*. Aceste rezultate arată importanța pe care o are orientarea jucătorilor pentru rezolvarea rapidă a sarcinii de joc.

Timpul necesar pentru rezolvarea situației tactice este în raport direct proporțional cu anticipația (mișcarea de anticipare). Se știe că omul poate rezolva mai rapid o problemă, de orice natură, dacă este sesizat și pregătit pentru aceasta și nu este luat prin surprindere. Cînd jucătorii sînt orientați în ceea ce privește particularitățile tactice ale adversarului are loc o influențare a analizei situației de joc. În cazul în care orientarea anterioară nu coincide cu jocul practicat de adversar, atunci va trebui găsită o nouă orientare tactică adecvată, lucru ce necesită timp și în special atenția jucătorilor. Din această cauză, adversarii care nu se cunosc încep prin a se tatona, iar echipele ce-și cunosc jocul își modifică așezarea pe teren sau sistemul de joc încă de la începutul partidei.

b. Trebuie arătat că timpul de gîndire al grupei experimentale a fost mult mai scurt, el fiind în proporție de 50 la sută fără revederea schiței, iar la grupa martor de numai 20 la sută. Aceasta este deci o concluzie evidentă: timpul necesar rezolvărilor tactice s-a micșorat considerabil la grupa experimentală. În jocurile sportive, în handbal, gîndirea se află întotdeauna în raport invers proporțional cu timpul necesar rezolvărilor tactice, deoarece ea trebuie să găsească răspunsuri corecte la nenumărate situații tactice și aceasta cît mai repede sau în orice caz mai repede decît adversarul.

Una dintre cauzele greşelilor, din punct de vedere tactic, ce se ivesc în decursul jocului provine din faptul că soluţia tactică nu este găsită în timp util. Într-un stadiu inferior al dezvoltării sub aspect tactic a jucătorilor, soluţia mintală a pus în funcţiune formele superioare ale gîndirii tactice creatoare, cu o mare cheltuială de energie nervoasă ; într-un stadiu superior, la jucătorii avansaţi, ea va găsi soluţia rapid şi economic, lăsînd loc liber pentru alte probleme mai profunde şi mai complexe. Nu trebuie neglijată deloc importanţa pregătirii teoretice pe care de altfel am şi efectuat-o la grupa experimentală, fapt ce aduce o importantă contribuţie la dezvoltarea „gîndirii tactice", trebuind să generalizeze diversele experienţe prin acumulări succesive de cunoştinţe tactice solide. Gradul de dezvoltare a gîndirii „tactice" depinde în mare măsură de cunoştinţele tactice acumulate.

CONCLUZII

1. Am căutat să demonstrăm în mod practic posibilitatea şi necesitatea educării planificate a unor particularităţi psihice cum ar fi : supleţea, rapiditatea, caracterul critic şi independenţa gîndirii, a mobilităţii şi volumului atenţiei concentrate, precum şi a spiritului de observaţie, care în ansamblu dezvoltă „gîndirea tactică".

2. În urma folosirii mijloacelor în cadrul procesului de antrenament, ca şi în urma observaţiilor efectuate în jocuri, chiar la vîrsta junioratului se pot stabili unele legături între pregătirea tehnico-tactică şi cea psihologică, aceasta din urmă putînd influenţa în bună măsură pregătirea tehnico-tactică.

3. Timpul necesar rezolvării situaţiilor tactice se află în raport direct proporţional cu anticipaţia (mişcarea de anticipare).

4. „Gîndirea tactică" se află în raport invers proporţional cu timpul necesar rezolvării situaţiilor tactice, deoarece trebuie să se găsească soluţii adecvate în cel mai scurt timp posibil.

5. Considerăm că experimentul ar trebui continuat şi la echipe mai avansate, pe o perioadă de timp mai îndelungată şi cu îmbogăţirea mijloacelor. Aceasta ar putea duce la noi şi interesante concluzii referitoare la dezvoltarea „gîndirii tactice" a jucătorilor de handbal.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Pregătirea psihologică a sportivului. Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1964.
EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice (curs) — I.E.F.S. — Bucureşti.
FLORU R. : Psiho-fiziologia atenţiei, Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1968.
GHERMĂNESCU-KUNST I. : Handbal în 7, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1966.
MAHLO FR. : Probleme teoretice şi tactice în jocurile sportive, rev. Theorie und Praxis der Körperkultur, Leipzig, nr. 9/1965.
TEODORESCU L., PREDESCU A. : Probleme de antrenament în jocurile sportive, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1962.
VASILESCU L. : Antrenament, exerciţii, jocuri, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1966.

I. BOTA., GH. NICOLAU : Le développement de la pensée tactique des joueurs de handball

Les auteurs présentene une expérience effectuée sur un groupe de 40 sujets d'une école générale de Bucarest, pour vérifier la nécéssité d'introduire des exercices et des formations pour l'éducation de la pensée tactique dans le processus de préparation des handballeurs.

On fait une courte synthèse des théories actuelles concernant la pensée tactique dans le jeu de handball, comme partie composante des jeux sportifs.

On passe en revue les principales caracteristiques de la pensée — la souplesse, la rapidité, l'indépendance et l'ésprit critique — en présentant aussi quelques moyens pour leur éducation. En même temps, on fait des références concernant l'attention, avec ses deux aspects principaux : l'attention concentrée et l'attention distributive. On donne quelques moyens pour l'éducation de la mobilité et du volume de l'attention concentrée.

I. BOTA, GH. NICOLAU: Development of Tactical Thinking of Handball Players

The autors enlarge on a test to which they put 40 subjects from a general school of Bucharest intending to check the necessity of the introduction of exercises for the training of tactical thinking into the training of handball players.

They start with a short synthesis of present theories on the tactical thinking in handball, as a component of the sporting games.

A passing in review follows of the main characteristics of thinking: flexibility, rapidity, independence, critical spirit, with stress laid on the roay they are trained. References are also made on attention, viz on two of its aspects: the concentrated attention, the distributive attention. A few ways and means are treated for the training of mobility and volume of concentrated attention.

CONCURSUL REVISTEI

Între 1 mai și 1 oct. 1972 revista „Educație fizică și sport", în colaborare cu C.C. al U.T.C., instituie un concurs de lucrări teoretico-metodice avînd ca tematică: „Educația fizică și sportul în bugetul de timp liber al tineretului de la orașe și sate".

Scopul acestui concurs este:

— să contribuie la generalizarea unor forme de organizare și de practicare a activității sportive care s-au dovedit deosebit de eficiente și au întrunit adeziunea tinerilor;

— să stimuleze munca de cercetare și creație în domeniul educației fizice și sportului pentru tineret;

— să îmbogățească literatura română de specialitate.

Temele concursului sînt următoarele:

1. Sportul ca mijloc de recreare la sfîrșit de săptămînă pentru tinerii de la orașe și de la sate.

2. Forme și mijloace de practicare individuală a exercițiilor fizice.

3. Activitatea sportivă a elevilor în afara orelor de clasă:

— forme de organizare în timpul anului școlar;

— exercițiile fizice și sportul în taberele de vacanță pentru elevi și studenți.

4. Activitatea sportivă în mediul rural.

5. Forme și mijloace de angrenare a fetelor în activitatea sportivă la orașe și la sate.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanți (profesori de educație fizică și de alte specialități, antrenori, medici, psihologi, activiști din domeniul educației fizice și sportului etc.).

Fiecare concurent (colectiv) poate prezenta mai multe lucrări, fiecare lucrare concurînd independent. Lucrările prezentate să fie originale și să nu mai fi fost publicate.

Se recomandă ca planul de prezentare a lucrărilor să țină seama de următoarele elemente:

a) enunțarea problemei;

b) planul personal utilizat pentru dezvoltarea problemei;

c) surse și metode de obținere a datelor (observație, experiment, documente prelucrate, chestionare etc.);

d) rezultatele obținute și interpretarea lor;

e) concluzii cu valoare teoretică și practică;

f) materialul bibliografic folosit.

Lucrarea, scrisă la mașină, la două rînduri, numai pe o parte a foii și cuprinzînd maximum 10 pagini, va fi trimisă la redacție în trei exemplare.

Numele, locul de muncă și adresa vor fi înscrise într-un plic închis, pe care se va scrie un „motto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere a lucrărilor va fi formată din membrii colegiului de redacție și reprezentanți ai C.C. al U.T.C

C.C. al U.T.C. acordă următoarele premii și mențiuni:

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 „*
Premiul III	*1 000 „*
O mențiune a	*500 „*

Lucrările premiate, ca și alte lucrări considerate valoroase, vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor. Revista va putea publica unele lucrări și înainte de închiderea concursului, fără a anticipa rezultatele acestuia.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa: Redacția revistei EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, str. Episcopiei, nr. 9, București, sectorul 1.

De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesați să vor adresa redacției revistei, la telefonul 13.74.77.

METODICA ÎNVĂŢĂRII SALTULUI ÎNAPOI CU ÎNTOARCERE DE 360 DE GRADE LA INELE

Lector. OCTAVIAN UNGUREANU
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi

Prof. GHEORGHE CONDOVICI
Antrenor la Clubul sportiv „Dinamo" — Bucureşti

Saltul înapoi cu întoarcere de 360 de grade la inele face parte dintre elementele de mare dificultate ale gimnasticii sportive. Avînd o influenţă deosebită asupra notării execuţiilor, această coborîre este frecvent întîlnită în combinaţiile gimnaştilor de categorii superioare.

Caracterul de elan şi îndemînare al acestui element a determinat apariţia unor preocupări metodice noi în practica antrenamentului, pentru a-i urgenta însuşirea. După integrarea saltului înapoi cu întoarcere la sol, în prezent, însuşirea acestui element la inele constituie un obiectiv al vîrstei junioratului, cu o pregătire începută încă la nivelul categoriilor inferioare.

Lucrarea se adresează antrenorilor şi sportivilor. Prin ea dorim să contribuim atît la precizarea metodicii de învăţare, cît şi la îmbogăţirea materialului teoretic de specialitate, deoarece salturile cu întoarcere formează un capitol important al oricărei programe sau curs de gimnastică sportivă.

În cadrul cercetării, au fost folosite mai multe metode, cum sînt cinegrafia execuţiilor unor gimnaşti de mare virtuozitate (N. Voronin, Y. Ende, P. Mihaiuc, M. Gheorghiu) şi experimentul pedagogic, în special asupra exerciţiilor pregătitoare şi ajutătoare, efectuate la nivelul secţiilor de gimnastică din Iaşi şi în cadrul loturilor naţionale. În acelaşi scop, s-au dovedit utile atît chestionarele aplicate unor sportivi, pentru a sonda propriile lor păreri acumulate în urma experienţei motrice îndelungate în executarea salturilor cu întoarcere, cît şi discuţiile purtate cu unii antrenori de prestigiu.

Lucrarea tratează tehnica şi metodica învăţării saltului înapoi cu întoarcere de 360 de grade, după următorul plan :

1. Tehnica mişcării ; chinogramă şi descriere.

2. Exerciţii pregătitoare pentru dezvoltarea unor calităţi fizice specifice şi pentru grupele musculare ce determină executarea elementului respectiv.

3. Exerciţii ajutătoare, adaptate vîrstei şi nivelului motric al juniorului — în scopul unei pregătiri sistematice — ce se pot încadra în frontul larg al antrenamentului specializat.

4. Greşeli frecvente şi modul lor de corectare.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1972, pag. 17

1. TEHNICA MIȘCĂRII

Executarea saltului înapoi cu întoarcere de 360 de grade la inele este condiționată de efectuarea unui balans amplu și corect în atîrnat. La punctul maxim al balansului înapoi, corpul gimnastului este foarte bine întins din articulația umărului, cu inelele puțin depărtate lateral și presate energic spre înainte, urmărindu-se permanent căpătarea senzației de întindere ; în acest moment, cablurile aparatului formează un unghi de 15 — 20 de grade cu verticala (fig. 1, mom. 1). Poziția capului este păstrată între brațe.

În continuare, inelele se păstrează depărtate spre lateral, iar corpul începe mișcarea de coborîre, care se execută liber, pe traiectoria balansului. Mișcarea este începută cu toracele, urmată de bazin, în timp ce picioarele rămîn în urmă, articulația umărului fiind perfect întinsă (fig. 1, mom. 2).

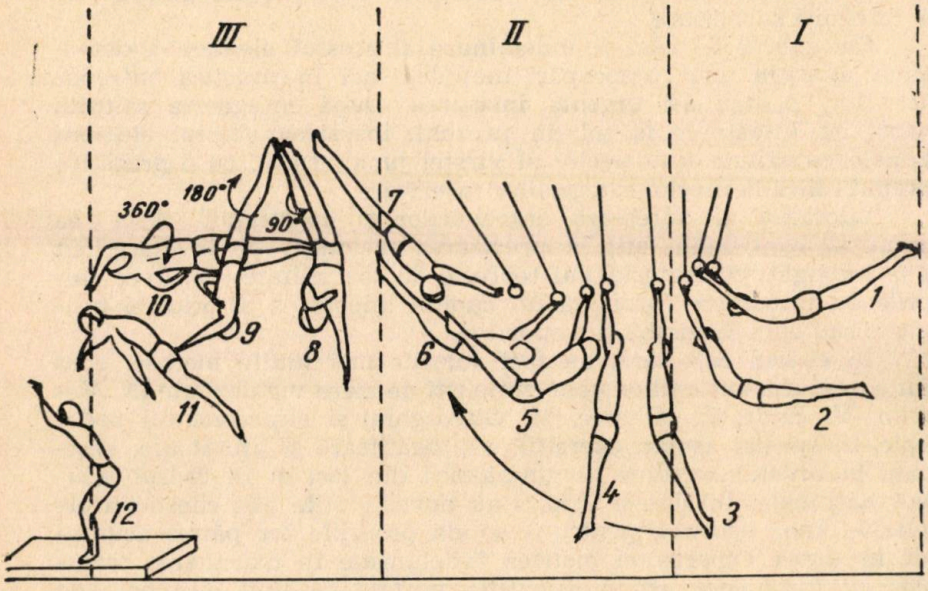


Fig. 1

Poziția verticală de jos este atinsă de trunchi cu menținerea picioarelor în spate (prin extensia bazinului) ; capul rămîne în continuare între brațe, întregul corp realizînd o atîrnare perfectă. În acest moment, întreaga musculatură anterioară a corpului este extinsă, pregătind acțiunea energică de bătaie (măturare) (fig. 1, mom. 3). Înainte de întretăierea verticalei de către inele, se execută o mișcare de aruncare (măturare) extrem de rapidă a picioarelor, apoi a trunchiului spre înainte-sus, prin închiderea unghiului din articulația șoldului. Această acțiune este însoțită de presarea energică și prelungită a inelelor spre înapoi, brațele aflîndu-se înapoia capului, care își menține poziția anatomică normală (fig. 1, mom. 4 și 5). Aceste acțiuni sînt executate simultan, extrem de

rapid și cu mare amplitudine, fără a limita acțiunea numai la verticala de jos.

În momentul întretăierii orizontalei din față, linia bărbiei și a gleznelor se află în același plan, iar unghiul din articulația șoldului are cea mai mică valoare (maximum de închidere) ; mărimea acestui unghi depășește cu puțin 90 de grade în acest moment, inelele — datorită acțiunii prelungite de presare a brațelor — se află înapoia verticalei (cu care cablurile aparatului fac un unghi de 8 — 15 grade) (fig. 1, mom. 5). Din această poziție se execută o îndreptare din articulația șoldului (fără a ajunge în extensie) ce are ca rezultat frînarea picioarelor și ridicarea înaltă a trunchiului față de inele. În tot acest timp, acțiunea de presare a inelelor — înapoi și lateral — continuă energic (fig. 1, mom. 6 și 7).

În acest mod se creează posibilitatea de înălțare amplă a corpului, după care urmează începerea întoarcerii în jurul axului longitudinal, mișcare începută de vîrful picioarelor. Momentul coincide cu încheierea fazei de presare energică înapoi și lateral a inelelor (fig. 1, mom. 7).

Faza de zbor liber se execută brusc, cînd corpul se întoarce simultan, lateral și în sus ; mișcarea este începută de vîrful picioarelor ; brațul din partea întoarcerii se retrage îndoit din articulația cotului, către piept, cu pumnul pe stern ; capul se întoarce către direcția de înșurubare. Brațul opus părții de întoarcere rămîne ușor îndoit deasupra capului, stabilind axul longitudinal ca ax de rotație a corpului (fig. 1, mom. 8, 9 și 10).

Poziția întinsă a corpului și acțiunea de înșurubare începută de picioare, accelerată de acțiunea brațelor, asigură răsturnarea înapoi și înșurubarea în jurul axului longitudinal. Acțiunea de înșurubare trebuie începută brusc, în punctul maxim al balansului înainte și terminată rapid, în așa fel încît saltul să fie încheiat cînd corpul gimnastului se găsește la nivelul inelelor și în fața lor. Înșurubarea în jurul axului longitudinal este oprită prin scoaterea brațelor lateral și înainte (fig. 1, mom. 11), urmînd aterizarea în stînd (fig. 1, mom. 12).

2. SUCCESIUNEA METODICĂ

În prima etapă de învățare a saltului cu întoarcere la inele, se vor folosi o serie de exerciții pregătitoare și ajutătoare, astfel selecționate, încît să conțină acțiunile parțiale cerute de tehnica acestui element.

Exercițiile pregătitoare vor fi dirijate în trei direcții :

1. Exerciții adresate ameliorării mobilității articulare la nivelul umărului și coloanei vertebrale, în vederea însușirii unei poziții corecte de atîrnare și balans.

2. Exerciții adresate dezvoltării forței grupelor musculare ce acționează la executarea saltului.

3. Exerciții pentru perfecționarea mișcării de rotație în jurul axului longitudinal (înșurubarea).

Aceste preocupări se vor încadra în frontul larg de lucru cu grupele de copii și juniori, în paralel cu sarcinile de bază ale antrenamentului.

3. EXERCIȚII PENTRU AMELIORAREA MOBILITĂȚII

Acestea vor fi efectuate atît cu solicitări active (balansări de brațe, răsuciri pentru umeri, aplecări cu extensie etc.), cît și pasive cu ajutorul partenerului sau utilizarea instalațiilor din sală. Recomandăm în acest scop exercițiile care au o eficacitate sporită în lucrul pentru dezvoltarea mobilității articulare.

4. EXERCIȚII PENTRU ÎNSUȘIREA MIȘCĂRII DE ÎNTOARCERE

Exercițiile vor fi executate cu un control permanent al segmentelor, pretinzîndu-se executanților a nu relaxa corpul. Mișcarea de înșurubare este facilitată de formarea unui sistem rigid, a cărui masă să fie cît mai aproape de axul rotației.

Exercițiile prezentate mai jos vor fi utilizate la grupele de copii și juniori, pentru crearea orientării în spațiu și mărirea preciziei execuțiilor :

1. Rostogoliri pe plan înclinat sau orizontal, folosind una dintre cele două poziții ale brațelor. În timpul efectuării exercițiilor nu este permisă relaxarea corpului și apariția extensiei coloanei vertebrale.

2. Săritură în adîncime, la început fără întoarcere, la care se va insista asupra poziției corecte a corpului și a brațelor. Același exercițiu se va efectua ulterior cu întoarcere de 360 de grade sau mai mult.

3. Sărituri din stînd, spre înapoi (în culcat), executate pe saltele moi. Aceste sărituri simple se vor efectua cu întoarcere de 360 de grade, punîndu-se accentul pe acțiunea corectă cu brațele, terminarea rotației și aterizarea în axul mișcării.

4. Din balans înainte la bară joasă, se vor executa aterizări în culcat cu fața în sus, pe saltele moi ; și acest exercițiu se va efectua cu întoarcere de 360 de grade.

La executarea acestor exerciții simple se va insista asupra rolului capului și angrenarea întregului corp în mișcare. Poziția incorectă a brațelor, relaxarea spatelui și a picioarelor, aterizările oblice față de direcția inițială sînt greșelile cele mai frecvente la începători. Aceste greșeli vor trebui evitate de la început printr-o permanentă corectare și reglare a acțiunilor. Exercițiile prezentate mai sus pot fi îmbogățite prin contribuția inventivă a antrenorilor. În acest sens, se pot trasa pe podea cercuțe pentru a limita locul aterizării, micșorînd de la lecție la lecție diametrul acestora ; de asemenea, marcarea cu cretă a culoarului de aterizare pe saltele la execuțiile de săritură înapoi cu întoarcere de 360 de grade ; se mai poate folosi ajutorul antrenorului, fixarea de repere, organizarea de concursuri „cine se întoarce mai mult", creșterea înălțimii obstacolului de pe sau pe care se execută săritura cu întoarcere etc.

5. EXERCIȚII AJUTĂTOARE

Ele urmăresc învățarea și perfecționarea mișcărilor cerute de executarea saltului simplu și acțiunilor care determină înșurubarea, cu scopul final de a realiza o îmbinare corectă a întregii tehnici de execuție. Gama acestor exerciții va fi cît mai diversă, cu condiția de a îngloba în mișcare acțiunile parțiale, asemănătoare tehnicii de execuție a elementului.

1. Balans în atîrnat la inele, cu amplitudine maximă, controlînd permanent senzația de atîrnare, pe întreaga durată a balansului.

2. Din atîrnat răsturnat îndoit, îndreptări (bătăi) ale picioarelor spre verticală, cu presarea inelelor lateral și în jos, pentru a determina o urcare cît mai simplă a corpului.

3. La inele joase, cu spatele sprijinit pe saltele, picioarele pe capră, se execută acțiuni de întindere din articulația șoldului, simultan cu presarea inelului lateral și înapoi.

4. Același exercițiu, dar cu ajutor dat prin apucarea gleznelor executantului, pentru a facilita înălțarea și a realiza prima parte a zborului liber. Aterizarea gimnastului va fi efectuată pe abdomen (culcat cu fața în jos). În funcție de greutatea sportivului, acest ajutor poate fi dat și de două persoane urcate pe două lăzi așezate lateral față de aparat.

5. Executarea saltului simplu înainte, din balans amplu la inele, cu ajutor dat din lateral pe umărul și spatele executantului, urmărindu-se coordonarea acțiunilor ce determină un zbor simplu de înălțare.

6. Folosind un set de saltele moi, se vor executa salturi simple, fără ajutor. Se va urmări permanent efectuarea unui balans puternic înainte, urmat de frînarea picioarelor înainte de verticala inelelor și continuitatea mișcării de răsturnare înapoi. Perfecționarea saltului simplu va constitui o sarcină permanentă a antrenamentului, iar lucrul pentru însușirea întoarcerii (înșurubării) se va desfășura simultan.

6. EXERCIȚII AJUTĂTOARE PENTRU ÎNVĂȚAREA ÎNTOARCERII DE 360 DE GRADE

Din punct de vedere metodic este important ca, încă de la început, efectuarea întoarcerii să fie executată total. Executarea fragmentară a înșurubării (90, 180 de grade etc.) nu este recomandabilă.

1. Din culcat cu fața în sus, cu picioarele ridicate, se vor executa atît acțiunea din articulația șoldului, cît și simularea lucrului brațelor pentru a realiza întoarcerea de 360 de grade.

2. Același exercițiu, efectuat cu ajutorul a doi parteneri; partenerul de la capul executantului va opune rezistență asupra brațelor gimnastului, iar cel de la picioare va ajuta întoarcerea prin răsucirea rapidă a gleznelor.

3. Se va executa la inele joase același exercițiu, cu ajutor dat la glezne, atît pentru înălțarea corpului, cît și pentru a facilita înșurubarea.

4. La inele joase, folosind capra pentru sprijinul picioarelor, gimnastul va executa singur toate acțiunile (îndreptarea picioarelor, acțiunea de presare înapoi și lateral a inelelor și întoarcerea în jurul axului longitudinal).

5. Se va utiliza exercițiul 5 din capitolul 5, dar de astă dată ajutorul va fi dirijat pentru facilitarea înălțării și a înșurubării de 360 de grade, în așa fel încît gimnastul să execute răsturnarea înapoi o dată cu înșurubarea. Aterizarea va fi efectuată pe abdomen. Acest exercițiu va fi repetat cît mai îndelungat la inele joase și apoi la înălțimi progresive, pînă la executarea lui din balans normal. După însușirea corectă a acestor exerciții, se va cere gimnastului să execute saltul punînd accentul pe fixarea picioarelor, urmată de înșurubare ; asigurarea se dă din lateral, din partea spre care se face înșurubarea, ajutînd gimnastul la un umăr în prima fază și apoi (la aterizare) cu mîna sub abdomen. Nu este recomandabilă folosirea lonjei de plafon, dar sînt absolut necesare un număr de saltele moi, care să realizeze securitatea aterizărilor. Practica nu a confirmat valabilitatea executării saltului cu întoarcere de 360 de grade prin reținerea prelungită a unui inel. În funcție de nivelul execuției gimnastului, se vor relua exercițiile adresate perfecționării saltului simplu și, cu multă răbdare, se va continua pregătirea pentru dobîndirea ușurinței de a executa înșurubarea.

7. GREȘELI FRECVENTE

1. Amplitudinea mică a balansului în atîrnat. Cauza trebuie căutată atît în lipsa unor calități fizice (mobilitate și forță insuficiente), cît și în tehnica de execuție, a locului, amplitudinii și direcției acțiunilor. Una din cauzele cele mai importante constă în nerealizarea atîrnării corpului pe întreaga durată a balansului. În acest caz, se va sugera gimnastului că inelele și cablurile formează prelungiri ale membrelor superioare, în sensul amplitudinii mișcării pe traiectoria pendulului. Întinderea tuturor segmentelor este o condiție esențială.

2. Presarea insuficientă înainte-înapoi a inelelor este o altă cauză a micșorării amplitudinii și vitezei balansului. Este necesar să se indice acțiunea brațelor (ce se execută în sensul opus deplasării picioarelor), pentru a realiza un balans bun într-o perfectă atîrnare.

3. Insuficiența acțiunilor la verticală este o altă greșeală a executării balansului. Intensitatea acțiunilor în acest punct este hotărîtoare. Se va urmări ca la verticala de jos inelele să fie puțin înaintea ei ; dacă acțiunea de „măturare" surprinde cablurile inelelor la verticală, șocul resimțit de executant va fi foarte puternic. Acțiunea de bătaie („măturare") trebuie executată cu amplitudine, în mișcare angrenîndu-se întreg corpul. Limitarea acestei mișcări numai la acțiunea picioarelor este o greșeală fundamentală a balansului în atîrnat.

4. Lipsa acțiunii de presare a inelelor în faza finală și executarea întinderii prea devreme are ca rezultat executarea unui salt jos (scăpat). Acest lucru va duce la imposibilitatea terminării răsturnării complete în salt.

Transformarea mișcării de apăsare în acțiunea de tracțiune (reținerea inelelor) determină executarea unui salt fără zbor liber, cu întoarcerea și răsucirea executată înapoia cablurilor.

5. O greșeală tehnică este determinată și de reținerea inelului de către brațul din partea întoarcerii ; executarea unui asemenea salt nu va fi permisă nici ca exercițiu ajutător.

6. Poziția de extensie a corpului în momentul începerii saltului este o greșeală frecvent întîlnită și se datorează începerii înșurubării cu trunchiul, picioarele rămînînd în urmă. Această greșeală are ca rezultat imposibilitatea terminării întoarcerii de 360 de grade.

În funcție de acțiunile greșite ale fiecărui executant, se va reveni cu perseverență asupra exercițiilor ajutătoare care să realizeze corectarea.

O. UNGUREANU, GH. CONDOVICI : La méthode d'apprendre le saut en arrière avec rotation de 360 degrés aux anneaux

Ayant une importance particulière dans la notation des exercices libres aux anneaux, et constituant un élément technique difficile, le saut en arrière avec rotation de 360 degrés est de plus en plus utilisé en gymnastique sportive masculine.

Dans cet article, les auteurs ont élaboré — à la base d'une expérience constatative et d'une étude de la littérature de specialité — une méthode efficace d'apprentissage de cet élément.

Dans le cadre de la méthode qui constitue le sujet de cet article, les auteurs ont accordé une grande attention aux aspects essentiels, comme suit : la technique correcte du mouvement, la succéssion méthodique des exercices préparatoires, la présentation et la description des exercises pour l'amélioration de la mobilité et d'apprentissage du mouvement de rotation, de certains exercices adjuvants, des erreurs fréquentes, ainsi que la modalité de les éliminer.

O. UNGUREANU, GH. CONDOVICI : Methods of Teaching the 360° Rear Rault with the Rings

One of the elements influencing marking in free exercises with the rings, a difficult exercise, the 360° rear vault is more and more used in men's sporting gymnastics.

This article deals with some methods of teaching this gym element based on experiments and specialist literature.

The authors gave special attention to essential elements such as : a correct technique, the methodical succession of preparatory exercises ; the description of exercises improving mobility and helping the rear vault technique, laying also special stress on auxiliary exercises, frequent mistakes and methods of precluding and doing away with them.

Educația fizică și sportul în învățămînt

EFICIENŢA LECŢIILOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ CU STUDENŢII, DESFĂŞURATE ÎN AER LIBER PE TOT PARCURSUL ANULUI UNIVERSITAR

Lector ION MARICA
Institutul politehnic — Iaşi
Lector TIBERIU VLAD
Facultatea de educaţie fizică — Iaşi

Lecţia de educaţie fizică, ca parte integrantă a procesului instructiv-educativ al studenţilor, are un rol deosebit în conturarea personalităţii multilaterale a viitorului intelectual.

Întărirea sănătăţii, dezvoltarea calităţilor fizice şi morale, perfecţionarea deprinderilor motrice cu caracter aplicativ, asigurarea echilibrului necesar dintre activitatea intelectuală şi cea fizică, posibilitatea folosirii unei părţi a timpului liber în mod recreativ şi util, precum şi obişnuinţa de a practica educaţia fizică şi sportul, ca o necesitate igienică de viaţă, sînt numai cîteva dintre avantajele ce le oferă această frumoasă şi utilă activitate.

Practica ne-a confirmat din plin succesul ei şi putem afirma cu certitudine că educaţia fizică în rîndul studenţilor îşi atinge scopul integral.

Plecînd de la aceste premise reale, considerăm totuşi că în activitatea sportivă studenţească există încă unele lipsuri în orientarea spre o folosire raţională a timpului liber, precum şi existenţa nefirească a unei tendinţe de eschivare de la orele de educaţie fizică. Explicaţia acestui ultim fenomen se pare că rezultă din faptul că factorii meteorologici, în condiţiile anotimpului rece, pot avea repercusiuni nefavorabile asupra sănătăţii, în general.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1972, pag. 24

Fără a insista asupra acțiunii și efectelor favorabile a factorilor naturali privind starea de sănătate (apă, aer, soare) este necesar să subliniem faptul că folosirea lor judicioasă, departe de a submina sănătatea, o întărește, iar performanțele sportive într-un astfel de mediu sînt — se pare — mai ușor de obținut. În acest scop, am inițiat experimentul care face obiectul lucrării de față.

SUBIECȚI ȘI METODĂ DE LUCRU

Experimentul a cuprins un număr de 120 de studenți de la Institutul politehnic — Iași, care au fost departajați în două grupe de cîte 60 de studenți, din care una, pe bază de consimțămînt, și-a desfășurat toate lecțiile de educație fizică în aer liber (la stadion), indiferent de condițiile meteorologice (ploaie, vînt, zăpadă, ger), iar cealaltă — în sala de educație fizică și sport a institutului.

La începutul și sfîrșitul experimentului (toamnă, primăvară), cele două grupe au fost supuse unor probe atletice de control (100 m, aruncarea greutății, săritura în lungime, 1 000 m), precum și unui minuțios control medical.

În aceste condiții diferite de lucru s-au înregistrat, în paralel, separat pe cele două grupe, o serie de rezultate medicale și sportive foarte interesante.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

Indici de performanță

Din analiza perfomanțelor consemnate rezultă o creștere uneori apreciabilă a tuturor rezultatelor, de la un semestru la altul, atît pentru grupele de la stadion, cît și pentru cele din sală, motivate de activitatea depusă de studenți în cadrul orelor de educație fizică pe perioada unui an universitar.

La întrebarea firească : cine a realizat însă cele mai mari progrese ?, răspunsul îl găsim foarte semnificativ în tabelul 1.

Totalizînd rezultatele obținute la rubrica „progres realizat", separat pe cele două grupe, obținem cifre cît se poate de concludente, care credem că nu mai necesită explicații.

Indici medicali

Grupa de studenți care a lucrat în permanență în aer liber a prezentat în finalul experimentului indici funcționali net superiori celor obținuți de grupa a cărei activitate s-a desfășurat în sală. În cele ce urmează vom încerca să analizăm pe rînd media indicilor obținuți în ceea ce privește capacitatea vitală, tensiunea arterială, pulsul și forța dinamometrică — tabelele 2, 3, 4 și 5.

Se înregistrează o creștere substanțială la grupa care a lucrat în aer liber comparativ cu grupa martor. Explicația este simplă și apare ca o consecință firească a unui nivel superior de solicitare fizică favorizat de spațiile mari ale stadionului — tabelul 2.

Tabelul 1

MEDIA REZULTATELOR PROBELOR DE ATLETISM A STUDENȚILOR CARE AU LUCRAT ÎN SALĂ

Facultatea Grupa	Probele	Începutul experimentului	Sfîrșitul experimentului	Progresul realizat
Mecanică 222	100 m	14,3 sec	14,0 sec	0,3 sec
	Aruncarea greutății	8,77 m	9,13 m	36 cm
	Săritura în lungime	4,37 m	4,40 m	3 cm
	1000 m	3:36 min	3:34 min	2 sec
Mecanică 224	100 m	14,9 sec	14,7 sec	0,2 sec
	Aruncarea greutății	7,94 m	8,09 m	15 cm
	Săritura în lungime	4,02 m	4,08 m	6 cm
	1000 m	4:13 min	3:50 min	23 sec
Construcții 427	100 m	14,2 sec	14,1 sec	0,1 sec
	Aruncarea greutății	8,22 m	8,25 m	3 cm
	Săritura în lungime	4,36 m	4,37 m	1 cm
	1000 m	3:58 min	3:47 min	11 sec

MEDIA REZULTATELOR PROBELOR DE ATLETISM A STUDENȚILOR CARE AU LUCRAT ÎN AER LIBER

Hidrotehnică 635	100 m	13,9 sec	13,8 sec	0,1 sec
	Aruncarea greutății	8,63 m	9,92 m	129 cm
	Săritura în lungime	4,12 m	4,87 m	75 cm
	1000 m	3:53 min	3:37 min	16 sec
Hidrotehnică 636	100 m	13,7 sec	13,4 sec	0,3 sec
	Aruncarea greutății	7,85 m	8,96 m	111 cm
	Săritura în lungime	4,36 m	4,68 m	32 cm
	1000 m	3:34 min	3:26 min	8 sec
Hidrotehnică 638	100 m	13,4 sec	13,2 sec	0,2 sec
	Aruncarea greutății	8,75 m	9,23 m	48 cm
	Săritura în lungime	4,46 m	4,78 m	32 cm
	1000 m	3:30 min	3:20 min	10 sec

Tabelul 2

Capacitatea vitală	În aer liber	În sală
La începutul experimentului	4254	4329
La sfîrșitul experimentului	4662	4333
Diferența	+ 408	+ 4

Din analiza acestui indice funcțional — tensiunea arterială — se desprinde un amănunt care este cît se poate de semnificativ. Studenții grupei ce au optat pentru efectuarea orelor de educație fizică în aer liber au înregistrat valori tensionale mai bune decît valorile grupei martor. De altfel, această grupă va prezenta și în final o ameliorare evidentă a valorilor. Explicația valorilor inițiale, mai bune la grupa de experiment, rezidă din pregătirea fizică a studenților, iar a ameliorării ulterioare, din practica în aer liber a exercițiilor fizice și sportului — tabelul 3.

Tabelul 3

Tensiunea arterială (în decubit)	*În aer liber*	*În sală*
La începutul experimentului	*12,2 / 6,9*	*12,8 / 7,5*
La sfîrșitul experimentului	*12,6 / 6,9*	*12,9 / 7*
Diferența	*+0,4 / 0*	*+0,1 / 0,5*

Și din analiza frecvenței cardiace, la fel ca cel al tensiunii arteriale, se evidențiază existența inițială a valorilor mai bune la grupa de experiment, care și în final prezintă o ameliorare comparativ cu grupa martor, ale căror indici rămîn staționari — tabelul 4.

Tabelul 4

Frecvența cardiacă (în decubit)	*În aer liber*	*În sală*
La începutul experimentului	*73,5*	*74,8*
La sfîrșitul experimentului	*70,0*	*74,8*
Diferența	*-3,5*	*0*

Din analiza acestui indice rezultă valori inițiale superioare la studenții care au optat pentru activitatea în aer liber. În final, apare net că în timp ce la grupa care a lucrat în aer liber ameliorarea este prezentă la toate cele trei testări ale forței (mușchii flexori, scapulari, lombari), la grupa care a lucrat în sală, primele două valori rămîn practic nemodificate, iar cea de a treia (a forței lombare), deși prezintă o creștere valorică, se situează totuși sub nivelul creșterii prezentate de grupa ce a lucrat în aer liber — tabelul 5.

Tabelul 5

Forța dinamometrică	*În aer liber*				*În sală*			
	Flexori		*Scapulară*	*Lombară*	*Flexori*		*Scapulară*	*Lombară*
	D	*S*			*D*	*S*		
La începutul experimentului	*40,3*	*39,0*	*41,1*	*122,6*	*40,8*	*39,3*	*39,2*	*121,1*
La sfîrșitul experimentului	*42,8*	*41,1*	*43,6*	*139,7*	*40,6*	*39,4*	*38,0*	*133,9*
Diferența	*+2,5*	*+2,1*	*+2,5*	*+15,1*	*-0,2*	*+0,1*	*-1,0*	*+12,8*

CONCLUZII

Rezultatele furnizate de experimentul nostru demonstrează în mod elocvent că practicarea în aer liber a exercițiilor fizice și sportului, în general, aduce o contribuție substanțială în ceea ce privește creșterea indicilor de performanță la probele atletice, precum și la îmbunătățirea activității funcționale a organismului. Dacă aceste valori le corelăm și cu faptul că pe parcursul experimentului nu s-a semnalat nici un caz de îmbolnăvire la studenții care au lucrat în aer liber, se desprinde și mai clar că în metodica predării educației fizice în învățămîntul superior va trebui să se acorde o importanță mult mai mare numărului de ore planificate să fie efectuate în condiții de mediu fizic natural, adică în condițiile schimbătoare ale acestuia. Numai în acest mod rezistența naturală a organismului față de îmbolnăvire se va putea îmbunătăți, fapt deosebit de important în pregătirea pentru activitatea productivă de mai tîrziu a studenților noștri.

Nu putem trece însă peste amănuntul care se referă la baza materială necesară ducerii la bun sfîrșit a acestei inițiative. Ne referim atît la echipamentul sportiv adecvat condițiilor meteorologice variabile, cît și la asigurarea bazei sportive, cu toate anexele igienico-sanitare (vestiare încălzite și baie).

Fără a minimaliza activitatea de educație fizică ce se desfășoară în sălile de sport și fără a exagera importanța celei desfășurate în aer liber, considerăm necesar să subliniem faptul că programa pe baza căreia se desfășoară în prezent educația fizică în învățămîntul superior poate suferi unele corective care se vor repercuta favorabil asupra stării de sănătate a studenților.

I. MARICA, T. VLAD : L'efficience des leçons d'éducation physique avec les étudiants déroulées en plein air pendant toute l'année universitaire

Les auteurs présentent une expérience effectuée avec 120 étudiants de l'Institut Polytechnique de Iași, dont la moitié ont participé aux leçons d'éducation physique déroulées en plein air, pendant toute l'année universitaire. Au début et à la fin de l'expérience, les deux groupes expérimentaux ont été soumis à des épreuves de contrôle, a savoir : 100 m., lancement du poids, saut en longueur et 1.000 m.

Ont été enregistrés et analysés les indicés de performance et les indices médicaux.

Les conclusions formulées à la fin de l'expérience mettent en lumière l'efficience de la pratique de l'éducation physique et du sport en plein air en ce qui concerne l'augmentation des indices de performance, ainsi que l'amélioration de l'activité fonctionnelle de l'organisme.

I. MARICA, T. VLAD : Efficiency of Physical Education Classes with Students Organized in the Open Air, all the Academic Year Round

The article deals with an experiment performed by the authors with 120 students of the Polytechnic Institute of Jassy, out of which half of the number participated in the physical education classes organized in the open air, all the academic year round. At the beginning and end of the experiment, the two groups put to test had a check including the 100 m race; weight throwing, the long jump, the 1000 m race.

Performance and medical indexes were registered and examined.

The conclusions drawn on the basis of the experiment cast light on the efficiency of practicing physical education and sports in the open: performances are higher and the functional activity of the body is improved.

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
I.E.F.S.
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — Bucureşti

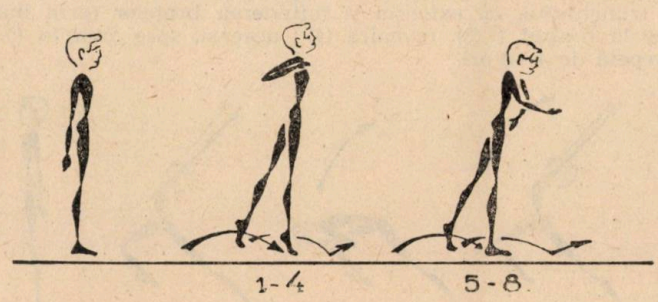
**SPORT
RECREAŢIE
SĂNĂTATE**

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU BĂRBAŢI DE VÎRSTĂ MIJLOCIE (30—45 DE ANI) (IX)

COMPLEXUL I

1. Mergînd — patru paşi — pe vîrfurile picioarelor, cu mîinile la piept (coatele ridicate lateral) — inspiraţie (1—4), mergînd — patru paşi obişnuiţi, cu coborîrea braţelor şi încrucişarea lor în faţă şi aplecarea uşoară a capului — expiraţie (5—8).

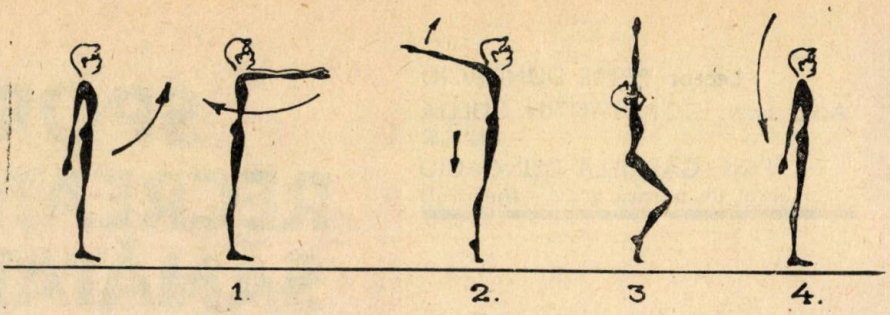
— Se repetă de 4 ori.



2. Stînd ; ducerea braţelor (întinse) înainte, la orizontală (1), balansarea braţelor lateral, cu arcuire şi ridicare pe vîrfurile picioarelor (2), îndoirea uşoară a genunchilor, rămînînd pe vîrfuri (semigenuflexie), cu ridicarea braţelor (întinse) prin lateral sus (privirea în sus) (3), revenire la poziţia iniţială, coborînd braţele prin lateral (4).

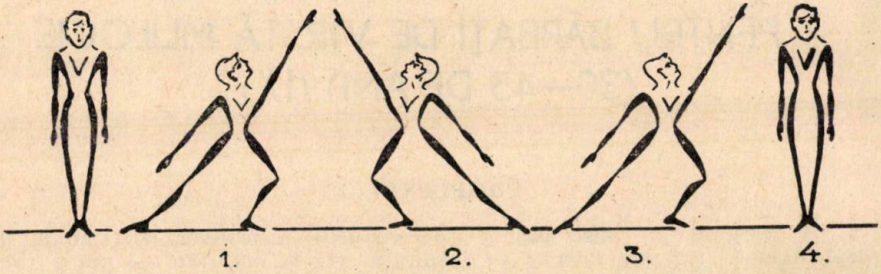
— Se repetă de 6—8 ori.

Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 1972, pag. 29



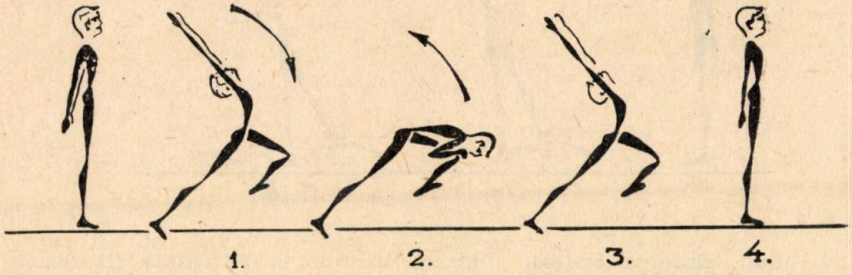
3. Stînd ; fandare laterală spre stînga, cu ducerea brațului stîng (întins) diagonal-sus, iar a celui drept diagonal-jos (privirea la mîna stîngă) (1), schimbarea fandării spre dreapta, cu ridicarea brațului drept diagonal-sus, coborîrea celui stîng diagonal-jos și răsucirea capului spre dreapta (privirea la mîna de sus) (2), schimbarea fandării spre stînga, în aceeași poziție ca la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, începînd fandarea spre partea opusă (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



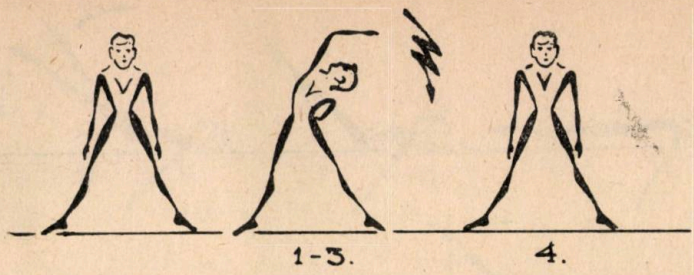
4. Stînd ; fandare oblic-înainte-stînga, cu ducerea brațelor (întinse) prin înainte sus și extensia capului și trunchiului (1), îndoirea trunchiului înainte, pe coapsa piciorului stîng, cu așezarea mîinilor pe genunchi (2), îndreptarea trunchiului, cu extensia și întinderea brațelor (prin înainte sus) în poziția de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



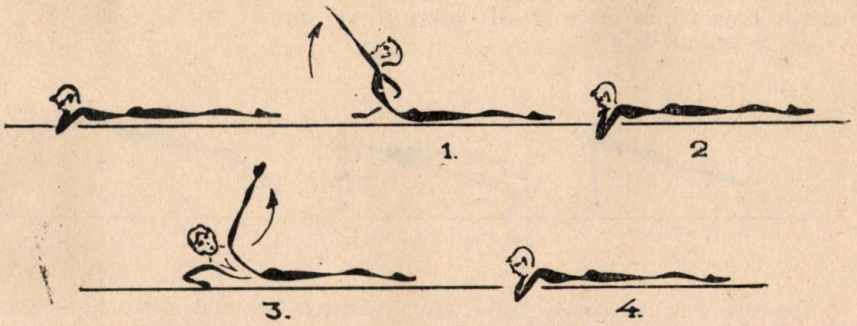
5. Stînd cu picioarele depărtate ; îndoire laterală a trunchiului spre stînga, cu ridicarea brațului drept prin lateral-sus (ușor îndoit deasupra capului) și ducerea celui stîng (îndoit) la spate, cu arcuire de trei ori (privirea la mîna de sus) (1—3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta, cu schimbarea mișcării brațelor (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



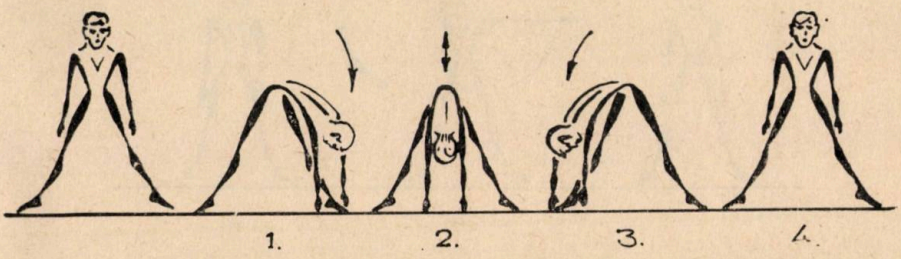
6. Culcat cu fața în jos, mîinile sub bărbie ; întinderea brațului stîng înainte-sus, cu extensia capului și trunchiului (1), revenire (2), întinderea brațului stîng lateral, cu răsucirea ușoară a trunchiului spre stînga (mîna ridicată, cît mai departe de sol) (3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta, cu brațul drept (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



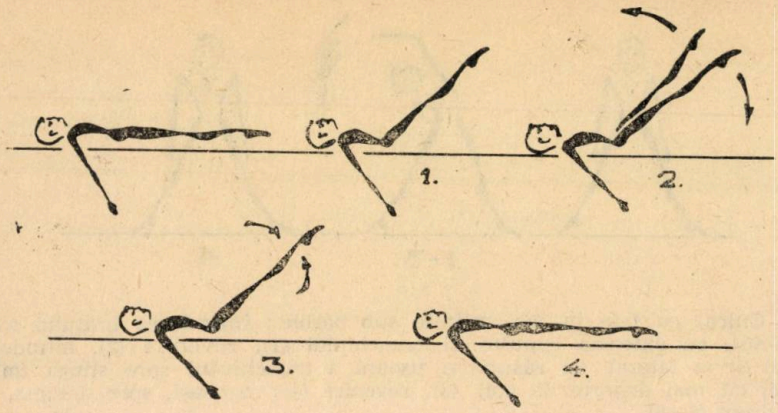
7. Stînd cu picioarele depărtate (patru lungimi de talpă) ; îndoirea răsucită a trunchiului spre piciorul stîng, cu arcuire (1), arcuirea trunchiului înainte, cu vîrfurile degetelor la sol (2), arcuirea trunchiului spre piciorul drept (3), revenire (4) ; aceeași, începînd spre dreapta (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.

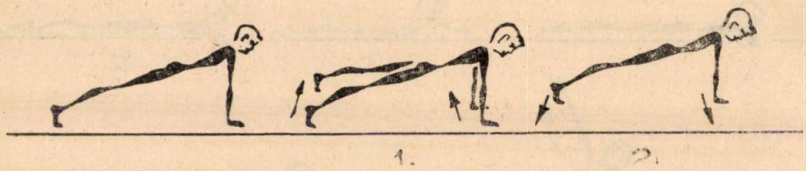


8. Culcat pe spate, cu brațele întinse lateral ; ridicarea picioarelor (întinse) la 45° (1), depărtarea laterală a picioarelor (2), apropierea picioarelor (3), revenire (4).

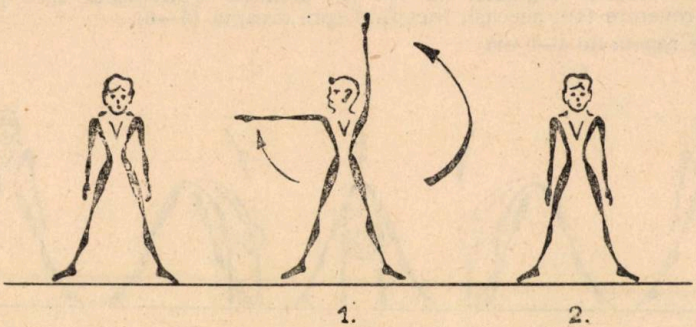
— Se repetă de 6—8 ori.



9. Sprijin înainte culcat ; depărtarea laterală, spre stînga, a brațului și piciorului stîng (1), apropierea brațului și piciorului drept lîngă brațul și piciorul stîng (2), revenire (3—4) ; aceeași, spre partea opusă (5—8).
— Se repetă de 4 ori.

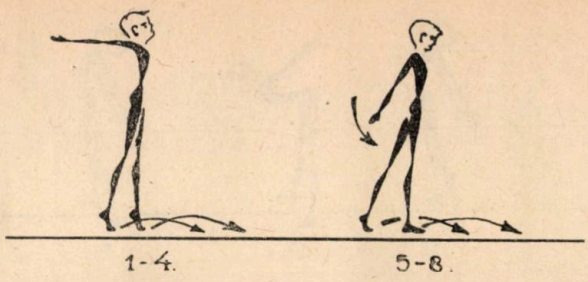


10. Stînd cu picioarele depărtate ; ridicarea brațului stîng (întins) prin lateral-sus și a celui drept (întins) lateral, cu întoarcerea capului spre dreapta-inspirație (1), revenire-expirație (2) ; aceeași, în sens opus, inversînd mișcarea brațelor (3—4).
— Se repetă de 4—6 ori.



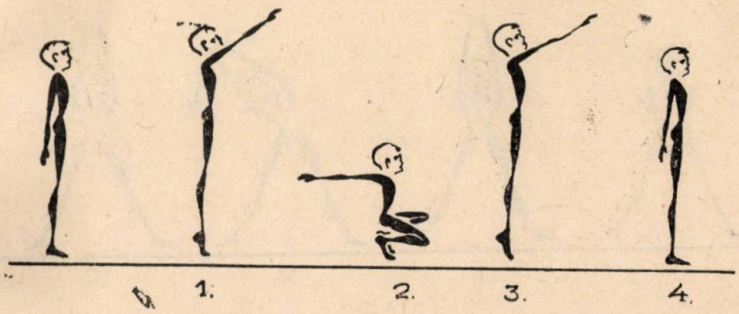
COMPLEXUL II

1. Inspirație, mergînd patru timpi pe vîrfurile picioarelor, cu ridicarea brațelor (întinse) lateral (palmele în sus. capul ușor pe spate) (1—4), expirație în patru timpi, cu mers obișnuit, coborînd încet brațele (5—8).
— Se repetă de 4 ori.



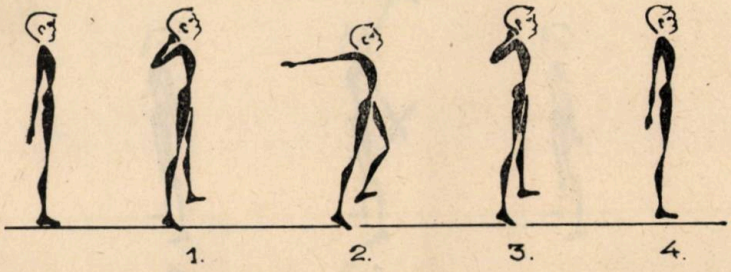
2. Stînd ; ducerea brațelor (întinse) oblic-înainte-sus, cu ridicare pe vîrfurile picioarelor (1), îndoirea completă a genunchilor și ducerea brațelor lateral, cu palmele în jos (genunchii depărtați, spatele drept) (2), ridicare, cu executarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4).

— Se repetă de 4—6 ori.



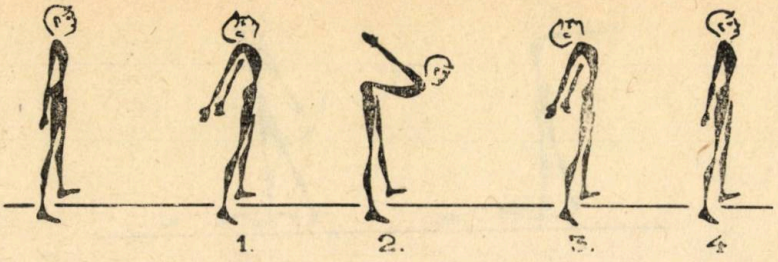
3. Stînd ; trecere în stînd, cu picioarele depărtate, prin deplasarea piciorului stîng lateral, la distanță de patru lungimi de talpă de cel drept, ducerea mîinilor la ceafă (capul sus, coatele înapoi) (1), îndoirea piciorului stîng (fandare), cu întinderea brațelor lateral (2), îndreptarea piciorului stîng și așezarea mîinilor pe ceafă (3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.



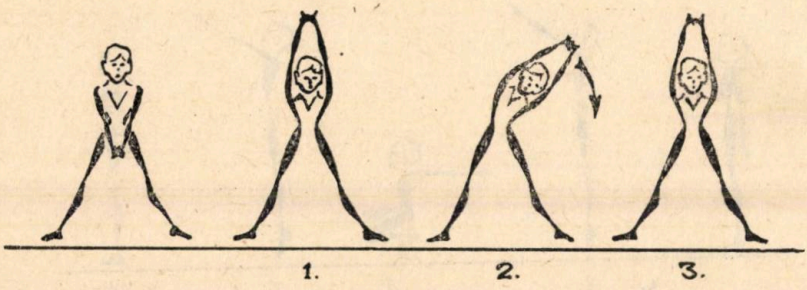
4. Stînd cu picioarele mult depărtate ; extensia mare a capului și trunchiului, cu răsucirea palmelor în afară (1), aplecarea trunchiului la orizontală, cu întinderea brațelor lateral (2), îndreptarea trunchiului, cu executarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4).

— Se repetă de 4—6 ori.



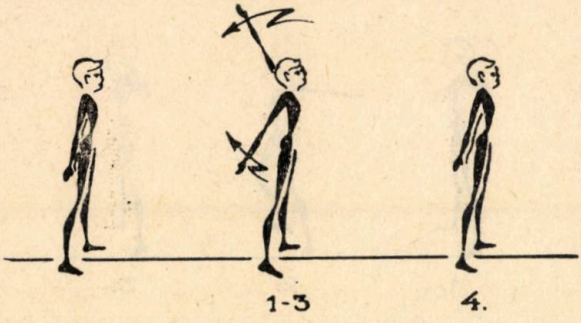
5. Stînd cu picioarele depărtate, degetele încleștate și răsucite cu palmele în jos, în fața abdomenului ; ridicarea brațelor prin înainte-sus (1), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga (privirea la palme) (2), îndreptarea trunchiului (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea dreaptă (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.



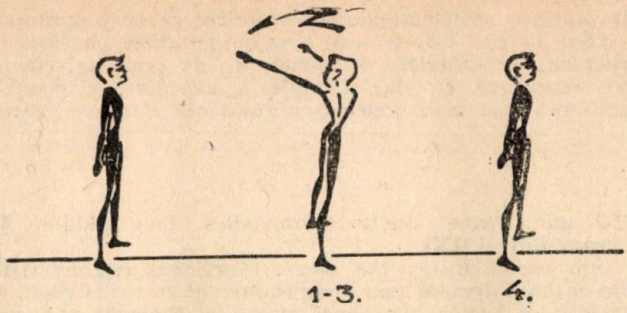
6. Stînd cu picioarele depărtate ; balansarea brațului stîng prin înainte diagonal-sus, iar a celui drept diagonal-jos-înapoi, cu trei arcuiri (1—3), revenire (4) ; aceeași, schimbînd poziția brațelor (dreptul diagonal-sus, iar stîngul diagonal-jos) (5—8).

— Se repetă de 6—8 ori.



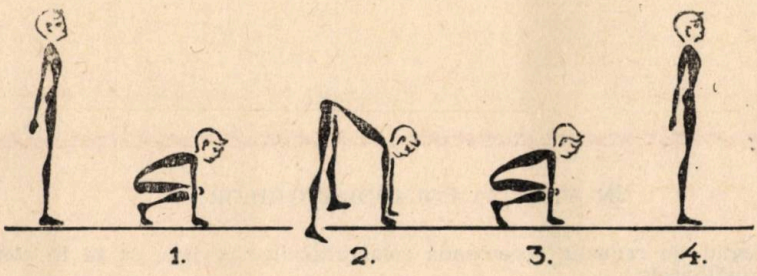
7. Stînd cu picioarele depărtate ; răsucirea trunchiului spre stînga, cu balansarea brațelor lateral spre stînga și trei arcuiri (privirea la brațe) (1—3), revenire la poziția inițială (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).

— Se repetă de 4—6 ori.



8. Stînd ; ghemuirea corpului, cu mîinile sprijinite înainte pe sol (1), prin săritură trecerea în poziţia sprijin îndoit, cu picioarele depărtate (2), prin săritură trecere în sprijin ghemuit (3), revenire (4).

— Se repetă de 4—6 ori.



9. Stînd cu picioarele depărtate ; ridicarea braţului stîng (întins) prin înainte-diagonal-sus-înapoi şi îndoirea celui drept la spate-inspiraţie (1), revenire-expiraţie (2) ; aceeaşi, inversînd mişcarea braţelor (3—4).

— Se repetă de 4—6 ori.

P. DUNGACIU et collab. : Programme de gymnastique quotidienne pour hommes d'âge moyen (30—45 ans) — (IX)

Tenant compte des caractéristiques morpho-fonctionnelles de l'âge moyen, les auteurs ont rédigé deux complexes, à dix exercices chacun, utiles pour le maintien de la santé, le développement de la force et de la coordination des hommes de cet âge.

Par leur pratique systématique, les exercices de ce programme assurent aux hommes d'âge moyen (30—45 ans) une préparation physique correspondante. La structure des exercices est différente de ceux antérieurs par leur caractère plus compliqué et plus difficile à exécuter, exigeant ainsi des efforts plus soutenus que ceux fournis couramment dans le processus de la production.

P. DUNGACIU and Team : Daily Gymnastics for Middle Aged Men (30—45 years old) — (IX)

Taking into consideration the morfo-functional characteristics of the middle age, the authors devised two programmes of 10 drills each, recommended for the benefit of health, the development of strenght and coordination.

By steadily doing gymnastics, the programmes ensure middle aged gentlemen a corresponding physical training. The structure of drills differs from the previous ones, they are more difficult and require more efforts than usual drills.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

NOUTĂŢI ÎN LUMEA SCHIULUI ALPIN

Prof. MIHAI BÎRĂ
Ziarist sportiv

Schiul rămîne modalitatea clasică de alunecare pe zăpadă. Frumuseţea acestui sport, siguranţa alunecării şi bucuria victoriei şi libertăţii de mişcare peste imensele spaţii albe nu mai au nevoie de argumente. Din cînd în cînd, fantezia şi inventivitatea omului creează noi „jucării" şi „jocuri" pentru plăcerea şi bucuria sa. Nu se ştie cîte vor rezista timpului şi dacă vor cuceri lumea.

Iată cîteva exemple :

SCHI-BOBUL

Schi-bobul a fost inventat de un brutar din Tirol, căruia într-o zi i-a venit ideea să înlocuiască roţile de la bicicletă cu tălpici de lemn. În foarte scurtă vreme, schi-bobul a căpătat o mare răspîndire în Austria, Franţa, S.U.A., Elveţia. Chiar şi la noi în ţară amatorii de schi-bob îşi pot oferi distracţia cîtorva ore pe pantele Sinaiei, ale Predealului sau Poienii Braşov. Succesul a fost rapid şi sigur, bazat pe uşurinţa adaptării, pe facilitatea manevrelor, pe senzaţia majoră de securitate şi echilibru pe care o resimte orice începător ce încalecă un schi-bob, chiar dacă nu ştie să schieze sau să meargă pe bicicletă.

Şi totuşi, în ţările de care am amintit mai sus există şcoli de schi-bob, aşa cum există şcoli de schi unde se predă tehnica de bază, care permite o evoluţie rapidă spre o practică sportivă a schi-bobului, spre probe de concurs specializate, cum ar fi coborîrea sau slalomul, ori probe de mare virtuozitate, cum ar fi şerpuirea în zăpadă mare. Se organizează campionate naţionale, europene şi mondiale ; tehnica se ameliorează ; se stabilesc recorduri de viteză ; se elaborează o teorie a pregătirii şi tehnicii. De pildă, austriacul Willi Brenter (fost campion mondial de schi-bob în 1968) recordman de viteză cu schi-bobul, cu 166 km la oră, este şi primul

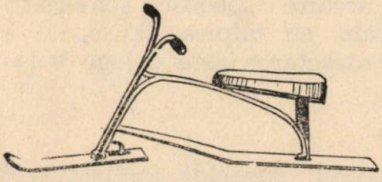


Fig. 1. Schi-bob simplu.

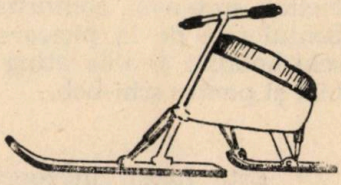


Fig. 2. Schi-bob. Model de lux prevăzut cu portbagaj şi amortizoare.

tehnician care a transpus în teorie procedeele tehnice de bază pentru evoluţia pe schi-bob. Adepţii schi-bobului sînt din ce în ce mai numeroşi, pentru că ucenicia este incomparabil mai redusă în timp, în raport cu schiul, dar, în acelaşi timp, păstrează virtuţile emo-

ționale și sportive ale schiului, conservă spiritul temerar, autentic al familiei disciplinelor celor mai dinamice : automobilismul, schiul, bobul.

La noi în țară schi-bobul este o prezență recentă pe pantele munților ; este privit cu multă curiozitate și practicat ca distracție pe care și-o procură turiștii duminicali, în locul unei partide de săniuș sau patinaj. Nu a devenit (încă) un sport, deși popularitatea sa este în creștere. Prima dovadă o constituie însăși faptul că C.I.L. Reghin și-a propus și a trecut, în 1972, la realizarea unor tipuri de schi-bob, pe care le va pune în vînzare amatorilor. Creîndu-se mijloacele de practicare, nu credem să greșim dacă vă punem la dispoziție și primele indicații tehnice, așa cum au fost concepute și experimentate de Willi Brenter.

Poziția de bază

Este preferabil ca primele încercări să se facă pe o pantă ușoară, terminată cu un loc plat sau o contrapantă.

Așezarea pe schi-bob se face suplu, cît mai în spate. Mîinile apucă ghidonul, întocmai ca la bicicletă, fiind ușor îndoite din coate. Astfel, corpul capătă o poziție de ușoară flexie spre înainte. Coapsele și genunchii sînt strînși lîngă șa. Picioarele, încălțate cu schiuri foarte scurte (de fapt niște patine de lemn) alunecă pe zăpadă.

Coborîrea directă

Așezat în poziția arătată mai sus, sportivul alunecă pe pantă menținîndu-și echilibrul cu ajutorul micilor schiulețe pe care se sprijină. De îndată ce prinde oarecare viteză, încearcă să ridice alternativ cîte un picior de pe zăpadă, apoi pe amîndouă deodată. Este un exercițiu de echilibru foarte eficace pentru încrederea în sine a începătorului.

Coborîrea oblică

Se înclină ușor schi-bobul spre amonte, în timp ce bustul se înclină spre aval, conturînd poziția de „arcuire" specifică schiorilor. Schiulețele de la picioare alunecă paralel cu tălpica din spate a schi-bobului și abia ating zăpada. Decontractarea este o lege valabilă și pentru schi-bob.

Derapajul

Este folosit îndeosebi pentru trecerea pantelor înghețate și abrupte. Se adoptă poziția amintită la coborîrea oblică. Priza cantului interior cu zăpada slăbește și prin presiunea coapsei și a brațului, schi-bobul alunecînd lent spre vale. Schiulețul din vale este sprijinit pe zăpadă la aproximativ 50 cm.

Trecerea hopurilor

În trecerea hopurilor este necesară o oarecare măiestrie. La început viteza trebuie să fie scăzută, spre a evita desprinderile prea mari. La atacul hopului, tălpica din față este încărcată prin flexia

bustului, sprijinit solid cu mîinile pe ghidon. După trecerea hopului, în adîncitura care îl urmează, corpul se lasă pe spate spre a descărca tălpica din față ca să nu se înfunde în contrapantă.

Virajele fără derapaj

Din coborîre directă în poziția descrisă (pe o pantă mai înclinată și la viteză mai mare) se apasă cu mîna interioară pe ghidon, iar șoldul exterior apasă în șa, astfel încît determină o așezare a schi-bobului pe muchea interioară. Bara de direcție, bustul și capul formează o linie înclinată spre interior. Schiuleţul interior poate fi ridicat de pe zăpadă. Se obțin astfel ondulații largi, apoi din ce în ce mai strînse, înlănțuite.

Șerpuirea

Șerpuirea înseamnă consacrare... și posibilitatea abordării oricărei înclinații.

Din coborîre directă, se descarcă ușor tălpica din spate prin deplasarea (ridicarea) corpului în sus și spre interior ; apoi tălpica din spate este deplasată, printr-o presiune a coapsei exterioare, după care se încarcă din nou. Schimbările de presiune alternative se obțin prin ridicarea din șa. Vîrful schiului păstrează permanent linia pantei. Executarea rapidă, alternativă a acestor descărcări, combinată cu aplecarea (ușoară) spre interior a corpului, determină o înaintare cursivă în șerpuire.

MONOSCHIUL

Se credea că este o invenție elvețiană. Se pare însă că nu este așa. Cu vreo 10 ani în urmă, un italian a experimentat și creat modelul și l-a descris într-o revistă de specialitate ca pe o inovație ce va revoluționa schiul.

Fig. 3. Schior evoluînd pe monoschi în tehnica „O.K.".

În ce constă ea ? Schiorul evoluează pe o pantă, după aceleași legi fizice și mecanice ca schiorii, cu aceeași eleganță și îndemînare, dar... pe un singur schi. Picioarele, apropiate și lipite, sînt prinse pe o platformă metalică, fixată în două puncte, la 8—10 cm înălțime pe singurul schiu, de o lungime corespunzătoare cu talia schiorului.

La ce servește monoschiul? La destindere. E o joacă, o glumă de care sînt capabili numai schiorii foarte buni, virtuoșii.

De ce ? Pentru că suprafața poligonului de susținere este mai redusă, portanța pe zăpadă micșorată, echilibrul lateral devine mai instabil, înaintarea pe plat... posibilă doar prin împingerea din bastoane, iar urcarea în deal numai sprijinit în lateral pe bastoane, ca pe niște cîrje.

Tehnica monoschiului înseamnă utilizarea particulară a principiilor mecanice și a mișcărilor din tehnica schiului. În plus, este necesară o excelentă condiție fizică. Deși practica monoschiului merge împotriva unor principii și orientări din schiul modern (urme largi-depărtate, bracaj, independența de acțiune a picioarelor), el prezintă, totuși, mari foloase pentru practica schiului obișnuit : îl învață să meargă paralel și apropiat, să strîngă genunchii și picioarele, să devină un virtuoz al eleganței chiar și în zăpadă mare.

Să schiezi pe monoschi nu este atît de dificil pe cît s-ar crede, dar capacitatea tehnică a schiorului trebuie să fie foarte crescută. Se vor găsi amatori care să-l practice, dar, mai mult ca sigur, monoschiul nu va căpăta o mare răspîndire. Pentru cei dornici să încerce, progresia ar putea fi următoarea :

— viraje scurte ;
— viraje înlănțuite ;
— coborîre directă ;
— coborîre oblică.

Bineînțeles, la început încercările se fac pe pantă medie și o pîrtie bine amenajată.

Dificultatea majoră a monoschiului este echilibrul. De aceea *virajele scurte* și *tehnica O.K.* (descrisă în rîndurile ce urmează), cu desele schimbări de poziție, constituie procedeele tehnice ideale pentru monoschi.

TEHNICA O.K.*
(SCHLEUDER TECHNIK)

Aspectul frămîntat al pîrtiilor, asemănător unui cîmp de mușuroaie gigantice, cioplite de valurile de schiori coborînd în serpentine, a condus la modificări de tehnică. Dacă înaintarea pe o pantă netedă este plăcută și relativ ușoară, aceeași coborîre pe un teren vălurit, măcinat, devine practic imposibilă fără cunoașterea unei modalități speciale de înaintare lină, uniformă, cursivă.

Primită cu entuziasm, această nouă tehnică a fost — începînd din iarna trecută — introdusă ca etapă de perfecționare a învățării schiului și în programul candidaților monitori.

Deși are aceeași structură, această tehnică are nume diferite : „O.K." în Elveția (această denumire tinde să se generalizeze), „Schleuder technik" în R.F.G., „tehnica absorbirii" în Franța, „tehnica hopurilor" în Austria, „tehnica C" în Japonia.

Ce este totuși tehnica O.K. ? Este o coborîre serpentină *peste* și *printre* cîmpurile de mușuroaie, în care schiorul păstrează controlul perfect al vitezei și direcției, reușind să mențină centrul de greutate

* O = Oberschenkel (coapsă)
K = Knie (genunchi).

al corpului paralel cu configurația terenului. În loc să sară din mușuroi în mușuroi, schiorul alunecă lin, cursiv și sigur pe ele. Tehnica propriu-zisă este relativ simplă : pe hop se execută o flexie simultană a coapselor, însoțită de o rotație a schiurilor exact pe vîrful hopului, schiorul fiind sprijinit pe bastonul interior. Pe partea descendentă a hopului, pivotarea schiului în jurul axului piciorelor continuă, înlesnită de extensia corpului și de împingerea laterală a cozilor (a călcîielor).

Deci, într-o presupusă fază de declanșare a virajului, extremitățile corpului se strîng în jurul centrului de greutate. Coapsele devin paralele cu schiurile, adoptînd o poziție joasă, de recul. Compensația de echilibru se obține prin sprijinul pe baston. În următoarea fază, schiurile pivotează în jurul axului picioarelor. Coapsele, genunchii și picioarele suportă și execută acțiunile principale, însoțite de mișcările mai curînd pasive ale bustului. Bastonul servește ca sprijin și pivot. Tehnica este într-adevăr foarte funcțională și de o formidabilă eficacitate, dar presupune o musculatură forte a coapselor. Prin efortul de descărcare a schiurilor (realizat prin flexie) devin posibile schimbările de direcție, iar prin mișcările „de armonică" ale corpului pe verticală, diferențele de înclinație și de înălțime de la nivelul pantei sînt practic eliminate, obținîndu-se o coborîre lină, curgătoare, echilibrată și chiar uniformă ca viteză. Controlul vitezei este atît de mare în această tehnică, încît permite execuția perfectă chiar la viteză foarte mică.

SCHIUL CU ȘENILĂ

Este un compromis între schiul tradițional și patina cu rotile. De altfel, i se mai spune și „schiul cu rotile".

Schiul cu șenilă este lung de 40 cm, este constituit dintr-o armătură metalică ușoară, împrejurul căreia se învîrte o șenilă de nylon. Viteza maximă : 80 km pe oră, stabilită încă din 1970 de Rudolf Treiber, în Franța. Singura „ceruire" posibilă : umiditatea ierbii. De ce ? Pentru că schiul cu șenilă se practică pe iarbă, pe gazonul pantelor de schi, constituind una din cele mai specifice, mai dificile și mai folositoare mijloace de pregătire a schiorilor alpini, înainte de căderea zăpezii.

Fig. 4. Schiul cu șenilă.

Acest mijloc ajutător, extrem de spectaculos, și-a dobîndit deja statutul de sport autonom, independent, în sensul că se bucură de un calendar național și internațional și că în anumite țări (R. F. a Germaniei, de pildă) se decern titluri de campioni. Apărut abia de

cîțiva ani (invenție a firmei ROLLKA), schiul cu șenile a uimit publicul, a cucerit pe concurenți, a cucerit deținătorii de schilifturi, care și-au gazonat pantele de lîngă instalația mecanică de urcare, realizînd eficacitatea absolută, rentabilitatea pe tot parcursul anului prin practicarea schiului în toate sezoanele, iarna pe zăpadă, vara pe șenilele schiurilor rostogolite pe iarbă. La început schiorii au primit în glumă această noutate tehnică. Dar după ce-au încercat-o s-au declarat încîntați. Și astfel monitorii, schiorii amatori, speranțele echipei Franței, R.F. a Germaniei și Elveției și chiar titularii echipelor naționale de schi sînt conștienți și bucuroși că au dobîndit un important mijloc ajutător de pregătire, dar și un excelent, dinamic și independent sport în perspectivă.

M. BÎRĂ : Nouveautés dans le monde du ski

Dans cet article, l'auteur fait une brève présentation de quelques nouveautés dans le monde du ski alpin. Quoiqu'elles sont pour la plupart connues sur le plan international, elles n'ont pas encore été introduites dans notre pays, ce qui fait que l'article de l'ancien champion mondial universitaire de ski, constitue un précieuse occasion de les connaître.

Dans l'article sont décrits et expliqués — sans oublier leur genèse — le ski-bob (caractéristiques de construction et technique d'emploi), le mono-ski, la technique „O.K." et le ski avec chenilles.

En même temps, l'auteur pose quelques problèmes de méthodique de l'instruction des skieurs, car une part des nouveautés présentées, constitue des moyens efficaces de perfectionnement de la technique du ski classique (la technique „O.K.", le mono-ski).

M. BÎRĂ : New Elements in Alpine Skiing

The article is a brief presentation of new elements in the alpine skiing, part of which although well known on an international scale are insufficiently introduced in our country. Our former world university skiing champion emphasises their importance.

The article also deals with and explains the skiing — bob sledge (its design characteristics and techniques of use, mono-skiing, the O.K. technique and the caterpillar skiing).

The article also lays stress on a collection of methods of teaching skiing, showing that the new elements described efficiently contribute to the improvement of conventional skiing techniques.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-se numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Dr. ECATERINA OROSZ
Dr. ZOICA CIOARĂ
Asist. med. ANGELA MURMURACHE
Centrul de medicină sportivă — București

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ASPECTE ENDOCRINO—GINECOLOGICE LA SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Problema influenței pe care ar putea-o avea practicarea sportului de performanță asupra organismului femeii a suscitat, în ultimul timp, interes sporit din partea specialiștilor.

Pe această linie, ne-am propus să analizăm corelația ce există între practicarea sportului de performanță în diferite ramuri sportive și anumite condiții fiziologice (pubertate, ciclu menstrual, sarcină etc.), precum și influența acestora asupra performanței. De asemenea, am urmărit morbiditatea ginecologică și unele aspecte endocrine întîlnite la femeia sportivă.

MATERIAL ȘI METODĂ

Cercetarea s-a efectuat pe un număr de 380 de cazuri, sportive de performanță, componente în prezent ale loturilor noastre olimpice și naționale din 19 ramuri sportive, cu limită de vîrstă între 13—43 ani, cu vechime în activitatea sportivă între 3—23 de ani.

Metoda de lucru a constat dintr-o anamneză detaliată, examen clinic ginecologic și endocrinologic, completat la nevoie de examenul radiologic și de laborator, în scopul precizării diagnosticului. În cazurile ce depășeau posibilitățile noastre de investigație am colaborat cu Institutul de endocrinologie „C. I. Parhon" și cu clinici ginecologice din București.

DISCUȚIA REZULTATELOR

a) Menarha

Calculul mediei aritmetice a menarhei (2), în cazurile studiate, s-a situat la 13,7 ani, valoare ce se apropie foarte mult de cea găsită de SALACZ (13,6 ani) pe un grup de 450 de sportive (8) sau de GORONKA (13,6 ani).

Statistica întocmită de TĂNĂSESCU și colaboratorii pe un grup de 12 354 de copii nesportivi din mediul urban din țara noastră constată vîrsta de apariție a menarhei la 13,3 ani ; deci, menarha apare ceva mai devreme la fetele nesportive decît la sportive (6).

Din totalul de 380 de cazuri, un număr de 128 de fete au început sportul de performanță înainte de pubertate, iar la acestea din urmă menarha a apărut la 14,1 ani, deci mai tîrziu decît la cele ce au început activitatea sportivă în timpul sau după pubertate. De aici, reiese concluzia că sportul de performanță practicat de timpuriu tinde să întîrzie apariția pubertății la fete, acestea rămînînd însă în limitele normalului.

Din cazurile studiate mai sînt de reținut, fără a avea o semnificație deosebită, trei cazuri de pubertate întîrziată și un caz de pubertate precipitată, avînd însă un caracter familial.

Remarcăm faptul că în lotul nostru de baschet feminin menarha a apărut la aproximativ 50 la sută din cazuri peste 15 ani (deci peste media generală), coincizînd și cu o creștere staturală marcantă ce se situează între 175—185 cm. Explicația acestui fenomen rezidă în interacțiunea trofilor hipofizari (gonadotropi și STH) și anume: cu cît menarha apare mai tardiv, cu atît șansele de creștere staturală sînt mai mari. Fără a absolutiza, este de reținut acest aspect în procesul de selecție. În toate cazurile care prezentau o statură de peste 180 cm, etichetate ca subgigantism (4), radiografia de șa turcească nu indica abateri de la limitele normale. De menționat că, în majoritatea cazurilor, acestea aveau un caracter familial.

b) Tulburări de ciclu menstrual

Analizînd ciclul menstrual, sub mai multe aspecte, ca ritm, flux, fenomene asociate, am constatat următoarele: 24 la sută dintre sportivele examinate au prezentat tulburări de ritm și flux menstrual, cifră ce se situează sub cele găsite de STARTEVA — 30 la sută sau TOBLER — 31,5 la sută (7). În cadrul acestor tulburări, pe primul loc se situează oligomenoreea, cu un procentaj de 46 la sută, urmată de polimenoree — 25 la sută, spaniomenoree și amenoree — 21 la sută, hipo și hipermenoree — 5 la sută și menometroragii — 3 la sută.

Majoritatea acestor tulburări au apărut la tinere fete după vîrsta pubertară. La un procentaj de 21.1 la sută din cazuri am constatat uter infantil, asociat de obicei și de tulburări de ciclu.

Tulburările de ciclu menstrual din primii 2 ani de la declanșarea menarhei nu le-am considerat patologice, exceptînd cazurile în care am evidențiat modificări clinice. Tulburările de ciclu menstrual, în cazul în care n-am găsit alte cauze locale sau generale, le-am interpretat ca tulburări funcționale în cadrul unui sindrom de suprasolicitare. De obicei, metodica greșită de pregătire (fără respectarea progresivității și gradării efortului sau stress-urile reprezentate de concursuri prea fecvente și de mare răspundere) a stat la baza acestor tulburări. În aceste cazuri, în funcție de gradul tulburărilor, am indicat oprirea efortului sau reducerea volumului și a intensității acestuia, asociat uneori și de tratament medicamentos.

Menometroragiile constatate la un număr relativ redus de cazuri le-am consemnat în legătură cu practicarea halterelor, a efortului intens în timpul menstrei, la care uneori s-au adăugat și condiții nefavorabile de mediu.

La marea majoritate a sportivelor, fluxul menstrual scade în timpul antrenamentului sau se oprește complet (natație), ca să revină după încetarea efortului. Unele sportive au observat prelungirea duratei menstrei în perioadele cînd au făcut eforturi mari în timpul menstruației — observație ce corespunde cu cea a lui MAYER, STRASSMAN și KÜSTNER (8).

Raportat pe sporturi, cele mai frecvente tulburări de ritm le-am consemnat, în ordine, la: handbal, gimnastică, scrimă și atletism. Am analizat separat *tulburările asociate* ca: dismenoreea, mastodinia, cefaleea, irascibilitatea sau apatia etc.

Dismenoreea a apărut la 46 la sută din cazuri, dar aceasta la un procentaj considerabil (87 la sută) prezentă numai sub formă ușoară (dureri lombo-abdominale de intensitate moderată și durată scurtă).

Astfel, 94 la sută dintre sportive participă sistematic la antrenamente în timpul menstrei, iar la competiții participă toate sportivele (100 la sută).

Dismenoreea — la 16 la sută din cazuri — a fost asociată premenstrual sau instramenstrual cu mastodinie, apatie sau irascibilitate, cefalee grețuri etc.

În unele cazuri de tulburări dismenoreice funcţionale am obţinut rezultate bune prin administrarea de progesteron în ultimele 5 zile ale ciclului asociat şi cu medicaţie antalgică şi antispastică.

Urmărind influenţa efortului asupra dismenoreei şi a celorlalte fenomene asociate, menţionăm că aceasta a fost variabilă în unele cazuri, provocînd accentuarea, iar în altele diminuarea acuzelor.

În raportarea tulburărilor dismenoreice, pe sporturi, constatăm că primul loc îl ocupă caiacul — cu un procentaj de 72 la sută din cazuri, iar la majoritatea acestora, acuzele se intensifică la efort (probabil datorită stazei sanguine din micul bazin — prin poziţia specifică a acestui sport, la care se mai adaugă şi condiţiile nefavorabile de mediu), urmat de volei — 68 la sută, handbal — 55 la sută, canotaj — 50 la sută, natație — 47 la sută.

c) Corelaţia menstră-performanţă

Privind influenţa menstrei asupra performanţei sportive, observaţiile noastre arată următoarele: în 66 la sută din cazuri performanţa este nemodificată în timpul menstrei, 21 la sută — foarte bună şi bună, iar 13 la sută — înrăutăţită. Observaţiile noastre corespund cu cele citate de KRAL şi MARKALOUS constatate la atlete (8).

d) Morbiditatea ginecologică

Din antecedentele ginecologice am reţinut că 9,4 la sută dintre sportive au prezentat procese inflamatorii anexiale acute. Evoluţia clinică a acestora a fost variabilă: o parte spre vindecarea clinică, iar cealaltă parte spre cronicizare sau spre complicaţii hemoragice (1,4 la sută) din cauza tratamentului incomplet şi a reluării prea timpurii a antrenamentelor înainte de vindecarea clinică.

Educaţia sanitară trebuie să joace un rol deosebit în activitatea medicului sportiv, prin care să lămurească atît sportiva, cît şi antrenorul că tratamentul incomplet efectuat, continuarea sau reluarea efortului înainte de vindecarea procesului inflamator genital poate duce la apariţia unei ginecopatii cronice cu efecte negative, atît asupra stării de sănătate, cît şi asupra viitoarelor performanţe sportive.

Se remarcă faptul că în natație, gimnastică şi patinaj nu am găsit procese inflamatorii anexiale, cu toate că, condiţiile de practicare a acestor sporturi ar fi putut favoriza apariţia lor. Explicaţia acestei constatări considerăm că se datorează faptului că majoritatea acestor sportive sînt virgo intacte. Procentaje mai ridicate am găsit la sportivele ce duc viaţă sexuală.

Frecvenţa mai mare a anexitelor le-am consemnat primăvara la sportivele ce practică caiac, canotaj academic şi atletism fond, cînd antrenamentele au fost practicate în condiţii nefavorabile de mediu.

Alte afecţiuni ale aparatului genital (vulvo-vaginite, bartolinite, cervicite etc.) nu au constituit o problemă deosebită în morbiditatea ginecologică — frecvenţa lor fiind foarte redusă.

Urmărind numărul naşterilor la sportivele din loturile noastre olimpice şi naţionale actuale, am constatat că 19 sportive mai practică sportul de performanţă şi după naştere, obţinînd rezultate foarte bune. Naşterile, la aceste sportive, au fost la termen şi spontane, cu excepţia unui caz ce a necesitat operaţie cezariană pentru bazin strîmtat. La două cazuri am notat prezenţa în antecedente a sarcinii extrauterine.

Avorturile spontane datorate practicării antrenamentului în timpul sarcinii s-au ridicat la un procentaj de 1,7 la sută din cazuri.

e) Aspecte endocrinologice

Pe lîngă tulburările funcţionale ale ciclului menstrual, legate sau nu de perioada pubertară şi care au fost menţionate într-un capitol precedent, examenul clinic a mai scos în evidenţă o serie întreagă de aspecte, care, deşi în majoritatea cazurilor nu pot fi incluse strict în patologia endocrină, în cazul sportivelor de performanţă, credem că trebuie să li se acorde importanţa cuvenită.

Un procentaj relativ mare (10,7 la sută) au prezentat fenomene spasmofile, etichetate astfel pe baza semnului Chvostek pozitiv și al acuzelor (accidente musculare frecvente, crampe, mioclonii, parestezii). Dintre acestea, ponderea cea mai mare o alcătuiau atletele și în special sprinterele și săritoarele. De asemenea, s-a înregistrat un procent mai mare în lunile de iarnă-primăvară.

Investigarea obiectivă (ionograma sanguină și urinară, electromiograma) a confirmat însă diagnosticul numai în 55 la sută din cazuri, cu mențiunea că nu s-a găsit în nici un caz calcemie sub 8 mg la sută și fracțiunea ionizată sub 38 la sută. Nu am urmărit însă paralelismul dintre prezența acestor fenomene și ciclul menstrual, deși există observația că în perioada premenstruală datorită modificărilor hormonale pot apare acuze de acest gen sau să se accentueze fenomene preexistente, dar fruste. De asemenea, este cunoscută, datorită aceleeași condiții, laxitatea mai mare din perioada premenstruală și posibilitatea accidentărilor mai frecvente în această perioadă. În cadrul studiului nostru există cazul concret al unei atlete care făcea accidente musculare numai în perioada premenstruală.

Tratamentele efectuate cu vitaminoterapie și calciu au ameliorat în mare măsură fenomenele (atît cele subiective, cît și cele obiective). În unele cazuri însă, terapia menționată nu a dus la ameliorarea simptomatică. Probabil ar trebui să intre în discuție și alte cauze susceptibile să ducă la creșterea excitabilității neuromusculare (1).

În 4,4 la sută din cazuri s-au înregistrat modificări de volum tiroidian cu prezența de guși discrete sau moderate, difuze. Investigațiile clinice și de laborator nu au evidențiat decît un singur caz cu fenomene hipotiroidiene. Toate celelalte cazuri nu au necesitat tratamente de corecție, fiind etichetate ca echilibrate, rămînînd însă în observația noastră periodică. Trebuie să menționăm însă că la unele din aceste cazuri, la sportivele în perioada pubertară, creșterea de volum a tiroidei reprezenta o hiperplazie tranzitorie a glandei la această epocă (5).

Într-un procent relativ mare — 5,2 la sută au prezentat tendința de obezitate — ponderea cea mai mare fiind reprezentată de atletele din grupa de aruncări și canotaj. La acestea din urmă s-a înregistrat un fapt interesant și anume: în timpul antrenamentelor și concursurilor, efortul depus este deosebit de mare și ca volum și ca intensitate — în perioadele de tranziție toamna (care ating o lună și uneori mai mult) — cînd nu mai practică nici un gen de efort fizic, fac creșteri în greutate, remarcabile, de pînă la 10 kg.

În toate cazurile însă, ancheta alimentară a scos în evidență un aport alimentar excesiv.

Reluarea antrenamentelor și regimul alimentar dirijat au dus la scăderi rapide ale excesului.

Din toate cazurile cu tendință la obezitate, numai două au prezentat și vergeturi pe abdomen și fese, fără a considera că au o semnificație deosebită pe linie corticosuprarenală, deoarece investigațiile de laborator și hormonale erau normale.

În 2,6 la sută din cazuri am reținut prezența sindroamelor de virilizare. Dintre acestea, 70 la sută prezentau numai exagerarea pilozității normale — hipertricoză, iar 30 la sută prezentau fenomene de hirsutism moderat.

Pe lîngă mecanismul patogenic cunoscut — secreția crescută de androgeni sau tulburarea metabolismului acestora, precum și receptivitatea foliculului pilar (5) — credem că printre cauzele favorizante la sportive pot interveni și următorii factori:

— expunerea prelungită la soare;

— efortul fizic și stressul legat de acesta;

— consum de alimente și medicamente stimulante vegetative (consumul de alcool, cafea, cacao, amphetamine etc.).

Și alți autori (3) susțin importanța eforturilor fizice excesive în etiologia sindroamelor de virilizare, în special prin influența pe care o poate avea asupra stimulării corticosuprarenalei, atît pe linia secreției de glucocorticoizi, cît și de androgeni.

Din observaţiile noastre se conturează părerea că la sportivele cu predispoziţie spre sindroamele de virilizare un rol deosebit îl joacă factorul constituţional, iar efortul fizic intens poate constitui un factor agravant. În funcţie de evoluţia clinică în timp va depinde atitudinea noastră privind admiterea sau interzicerea efortului de performanţă în continuare.

Pentru considerentele arătate, toate cele 10 cazuri cu hipertricoză au rămas în observaţia noastră. Dintre acestea, o atletă care prezenta hirsutism, acnee şi valori de 17 ks. constant crescuţi (peste 11 mg/24 h) şi care în perioada pubertară a fost supusă unui regim de pregătire intensă şi nejudicios a fost scoasă din sportul de performanţă şi supusă unui tratament de inhibiţie cu superprednol.

CONCLUZII

1. Vîrsta medie de apariţie a menarhei la sportivele noastre este de 13,7 ani, mai mare decît media fetelor nesportive (13,3 ani).

2. Sportul de performanţă început prepubertar tinde să întîrzie apariţia pubertăţii, rămînînd însă în limite normale.

3. Tulburările de ritm şi flux menstrual le-am întîlnit la 24 la sută dintre sportive, ponderea cea mai mare fiind prezentă în perioada postpubertară. În unele cazuri, tulburările menstruale reprezentau un simptom în cadrul sindromului de suprasolicitare.

4. Dismenoreea este prezentă în 46 la sută din cazuri, dar la majoritatea sportivelor sub formă clinică uşoară ce nu necesită tratament medicamentos. Dintre acestea, 16 la sută prezentau şi fenomene secundare (mastodinie, apatie sau irascibilitate, cefalee, greţuri etc.).

5. Sportivele noastre, în 94 la sută din cazuri, participă sistematic la antrenamente în timpul menstrei, iar în concurs participarea este de 100 la sută.

6. Performanţa sportivă în timpul menstrei este nemodificată în 66 la sută din cazuri, foarte bună şi bună — 21 la sută, iar în 13 la sută este înrăutăţită.

7. În morbiditatea ginecologică, primul loc îl ocupă anexitele cu un procentaj de 9,4 la sută, urmată de vulvo-vaginite, bartholinite etc.

8. Din cazuistica noastră reiese că sportul de performanţă nu a generat tulburări endocrine grave, putînd evidenţia însă în unele cazuri manifestări fruste, latente (spasmofilie), iar în altele să constituie un factor de agravare a unor predispoziţii constituţionale (obezitate, hipertricoză etc.).

9. Se impune necesitatea controlului endocrino-ginecologic, atît în perioada de selecţie, cît şi în urmărirea periodică a sportivelor.

10. Pentru evitarea tulburărilor endocrino-ginecologice este necesară colaborarea cu antrenorul pentru dozarea cît mai judicioasă a efortului în perioade fiziologice speciale (perioadă pubertară, menstră, sarcină), cît şi pentru evitarea unor ginecopatii cronice.

BIBLIOGRAFIE

1. AMBRUŞ A. şi colab.: Contribuţii la diagnosticul diferenţial al leziunilor musculare. Lucrările celei de a II-a Sesiuni ştiinţifice, Centrul de medicină sportivă, pag. 3—10, Bucureşti, 1970.

2. FISCHER R. A.: Statistical Methods for Research Workes, Edinburgh, 1946.

3. JONES C.: Sportul feminin în lumina datelor fiziologice şi biologice moderne. Lucrările Sesiunii ştiinţifice de cultură fizică, 12—14 sept. 1956, pag. 179, Bucureşti.

4. MILCU ŞT. M.: Endocrinologie clinică, Ed. medicală, pag. 90; 718—720, Bucureşti, 1967.

5. MILCU ȘT. M., DANILA-MUSTER A. : Endocrinologie ginecologică, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, pag. 39, 272—281, București, 1968.

6. ORĂDEANU L. și colab. : Ginecologie infantilă, Ed. medicală, pag. 71—75, 80—94, București, 1969.

7. PETRUȚ EDITH : Femeia și sportul, rev. Cultură fizică și sport, nr. 4, pag. 52, București, 1966.

8. SALACZ P. : A sport hatása a jellegzetes nöi életmüködésekre, Testnevelés és Sportegeszségügyi szmele, 1962, III, 1.

ECATERINA OROSZ et collab. : Aspects endocriniens-gynécologiques chez les sportives d'élite

La recherche a porté sur 380 cas, sportives d'élite provennant de 19 branches sportives, avec la limite d'âge de 13—43 ans, avec une ancienneté dans l'activité sportive entre 3—23 ans.

La méthode de travail a été constituée par une anamnèse détaillée, examen clinique gynécologique et endocrinologique complétée par un examen radiologique et de laboratoire, dans le but de préciser le diagnostic.

La discussion des resultats a englobé les aspects suivants :

a) les premières menstres ;
b) les troubles du cycle menstruel ;
c) la relation menstres-performance ;
d) la morbidité gynécologique ;
e) les aspects endocrinologiques.

Les conclusions des auteurs sont des plus intéréssantes et viennent à l'aide des spécialistes.

ECATERINA OROSZ and Team : Endocrine and Gynaecological Aspects with Performance Sportswomen

380 subjects were put to test, performance sportswomen in 19 sports branches, from 13—43 years old, and of a sporting activity of 3—23 years.

The working method consisted of a detailed anamnesis, clinical gynaecological and endocrine examinations, X-ray test and laboratory, tests, which contributed to the diagnosis.

The results comprised the following aspects :

a) menarha
b) menstrual flow disturbances
c) menstrual flow-performance correlation
d) gynaecological morbidity
e) endocrine aspects

The interesting conclussions reached by the authors are in the service of specialists.

SCHEMA PROGRAMULUI DE RECUPERARE DUPĂ MENISCECTOMII*)

Conf. dr. docent CLEMENT BACIU
Dr. ZORCA GIURCULESCU
Dr. CONSTANȚA CONSTANTINESCU
Dr. ȘTEFAN COSTEA
Prof. DUMITRU CRISTEA
Prof. ZOIE JURIAN
Spitalul Colentina — București

Meniscectomia reprezintă o intervenție uzuală a tuturor secțiilor de ortopedie și traumatologie, fiind efectuată în special asupra celor ce practică educația fizică și sportul și care accidental au suferit leziuni de menisc. Asupra mecanismelor de producere a leziunilor, a simptomatologiei și asupra tehnicii chirurgicale propriu-zise, s-a insistat pe larg în diverse lucrări de specialitate (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8). Recuperarea integrală a bolnavilor operați de menisc nu se bazează însă numai pe actul chirurgical, ci deopotrivă și pe un program postoperator bine condus.

Acest important aspect al terapiei de recuperare continuă să rămînă insuficient conturat.

În secția noastră aplicăm, în ultimul an, o schemă organizată de tratament postoperator, ce a dus la ameliorarea rezultatelor finale și la scurtarea timpului de convalescență, schemă pe care noi considerăm util a o populariza, cu scopul de a o pune în discuția tuturor centrelor, secțiilor și nucleelor de recuperare funcțională.

Punerea de acord a tuturor acestora cu o schemă comună de aptitudine devine obligatorie, întrucît, după ieșirea din spital, tratamentul de recuperare urmează să fie continuat la nivelul unităților teritoriale.

Schema programului de recuperare a meniscectomizaților (excluzînd cazurile de leziuni meniscale

	ETAPA	I	II	III	IV	V	VI	VII	ANTRENAMENT
TIPUL OPERAȚIEI	MENISCECTOMIE PARȚIALĂ ȘI SUBTOTALĂ UNILATERALĂ		1	2	3	5	6-8	21-30	30 →
	MENISCECTOMIE TOTALĂ SAU BILATERALĂ		1	5-7	6-8	7-9	10-14	30-45	45 →
RESPONSABIL	CHIRURG ORTOPED	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	
	MEDIC RECUPERATOR		▨	▨	▨	▨	▨	▨	
	ANTRENOR							▨	▨

*) **Lucrare efectuată în Secția de ortopedie și traumatologie a Spitalului Colentina, București; Șeful secției, conferențiar dr. docent CLEMENT BACIU.**

asociate unor leziuni ligamentare importante, care impun o altă atitudine postoperatorie) este standard, indiferent dacă intervenția a constat într-o meniscectomie parțială, subtotală sau totală și s-a practicat uni sau bilateral. Diferențierea constă numai în termenele de aplicare a diferitelor etape ale programului.

Programul cunoaște șapte etape principale. Trecerea de la o etapă la alta se face doar cînd premisele etapei precedente au fost realizate. După meniscectomiile parțiale sau subtotale unilaterale, etapele se parcurg mai rapid, iar după cele totale sau bilaterale unele etape cer un număr mai mare de zile.

În principiu, datele la care se poate trece la o etapă ulterioară (ne referim la numărul de zile ce s-au scurs de la intervenția chirurgicală) sînt cele din schema de mai jos.

Schema se referă, bineînțeles, la cazurile corect operate și care nu prezintă complicații postoperatorii, responsabilitatea rezultatelor trecînd treptat de la chirurgul ortoped, la medicul recuperator și, în final, asupra antrenorului, colaborarea acestor trei factori fiind obligatorie.

PRIMA ETAPĂ

Reprezintă imobilizarea postoperatorie. După meniscectomia parțială, imobilizarea articulației traumatizate operator, pe planul patului, este suficientă. După meniscectomia totală, imobilizarea se realizează prin atelă gipsată sau burlan gipsat. În medie, această etapă corespunde primelor 24 de ore după operație.

ETAPA A DOUA

Începe în momentul în care durerile postoperatorii au cedat și constă în principal în contracții izometrice ale cvadricepsului. După meniscectomia totală, genunchiul va continua să rămînă imobilizat în atelă sau burlan gipsat.

Schema de aplicare a tratamentului în această etapă este următoarea :

1. Contracții izometrice ale cvadricepsului, membrului inferior sănătos (3 min).
2. **Contracții izometrice ale cvadricepsului membrului** inferior operat (2—3 min).
3. Repaus 1 minut.
4. Mobilizarea activă a gleznei membrului inferior sănătos :
   a) flexii — extensii ;
   b) circumducții, în ambele sensuri (2 × 5) ;
   c) flexii — extensii (2 × 5).
5. Mobilizarea activă a genunchiului sănătos : flexii — extensii ale gambei (2 × 5).

Durata totală a ședinței va fi în medie de 10 minute.

În restul zilei, bolnavul va continua singur să efectueze contracții izometrice ale cvadricepșilor, aproximativ cîte 5 minute în fiecare oră de veghe.

ETAPA A TREIA

Începe în momentul în care contracțiile izometrice ale etapei precedente la membrul inferior operat se fac nedureros și eficace și constau în mișcări active de flexie-extensie ale gambei pe coapsă, efectuate în planul patului.

După meniscectomia totală sau bilaterală este necesar să se ridice imobilizarea în aparate gipsate.

Schema de tratament în această etapă este următoarea :

1. Efleuraj al cvadricepsului (3 min).
2. Contracții izometrice ale cvadricepsului membrului inferior sănătos (3 min).

3. Contracţii izometrice ale cvadricepsului membrului inferior operat — 5 minute — urmînd o curbă cu creşterea progresivă a intensităţii şi duratei contracţiei şi scăderii repausului, apoi revenire treptată la intensitate mai redusă şi egalizarea timpului de contracţie cu cel de repaus.

4. Mobilizarea alternativă a ambelor glezne.

5. Flexia gambei pe coapsă a membrului inferior sănătos (2×5).

6. Flexia coapsei pe bazin a membrului inferior sănătos cu gamba în extensie (1×5).

7. **Flexia gambei pe coapsă (în planul patului) a membrului inferior operat,** în limita durerii (3×3).

8. Repaus.

9. Flexia coapsei pe bazin cu gamba în extensie, a membrului inferior operat, asistat (3×3).

10. Exerciţii de respiraţie însoţite de mişcări ale membrelor superioare. Durata totală 15—20 de minute.

În restul zilei, bolnavul va continua singur contracţiile izometrice ale cvadricepşilor, mobilizări active ale gleznelor, mobilizări ale genunchiului şi şoldului membrului inferior sănătos.

ETAPA A PATRA

Începe în momentul cînd mişcările de flexie-extensie ale gambei pe coapsă, în planul patului, devin eficace şi nedureroase şi constau din efectuarea aceloraşi mişcări din poziţie şezînd. Durata repausului scade progresiv.

Schema de tratament în această etapă este următoarea :

1. Masajul coapsei (efleuraje, fricţiuni) 5 minute.

2. Contracţii izometrice ale membrului inferior operat, 5 minute.

3. Flexia alternativă a gambelor pe coapse (4 × 5 pentru membrul inferior operat).

4. Flexii alternative ale coapselor pe bazin cu gamba în extensie (4 × 5 pentru membrul inferior operat).

5. Repaus.

6. Din şezînd : mobilizarea alternativă a gleznelor.

7. **Flexia şi extensia gambei piciorului inferior operat,** la care se adaugă : ridicarea în ortostatism, mers supravegheat, mers cu precizarea contraindicaţiilor. De asemenea, se adaugă în cursul etapei mişcări de ab-adducţii în planul patului.

Durata totală, 20—30 de minute.

În restul zilei, bolnavul va executa singur mobilizări alternative de glezne, flexii de gambă pe coapsă şi coapsă pe bazin, în planul patului.

ETAPA A CINCEA

Începe din momentul cînd mişcările de flexie-extensie ale gambei pe coapsă, din poziţie şezînd, se efectuează eficace şi nedureros.

În această etapă, se repetă exerciţiile etapei precedente şi se adaugă exerciţii cu rezistenţă din poziţia şezînd. De asemenea, se efectuează mişcări de ab-adducţie şi flexie, cu rezistenţă din decubit dorsal.

Schema de tratament este următoarea :

1. Masajul coapsei, 5 minute.

2. Flexii alternative ale gambelor pe coapse (3 × 10 pentru membrul inferior operat).

3. Flexii alternative ale coapselor pe bazin (3 × 10 pentru membrul inferior operat, intercalînd 3—6 cu menţinere la 45° — 8—10 min).

4. Flexia coapsei pe bazin a membrului inferior operat cu re-

zistență manuală aplicată deasupra genunchiului (3 × 5).

5. Din șezînd :

a) mobilizări ale gleznelor ;

b) flexii-extensii de gambă activ liber (3 × 10") ;

c) flexii-extensii de gambă cu rezistență manuală aplicată la 1/3 inferioară a gambei (3 × 5).

6. Revenire în culcat :

a) ab-adducții, liber (3 × 5) ;

b) ab-adducții cu rezistență manuală aplicată la 1/3 inferioară a coapsei.

Spre sfîrșitul etapei se adaugă flexii-extensii de gambă din șezînd, cu îngreuiere de $^1/_2$—1 kg și menținere în extensie și flexii ale coapselor pe bazin menținînd mingea medicinală între glezne.

Durata totală crește atingînd 35—45 de minute.

ETAPA A ȘASE

Începe în momentul în care flexia și extensia gambei pe coapsă, din șezînd cu rezistență, nu mai este dureroasă.

Se trece la genuflexiuni din ortostatism ce nu vor depăși 90° în prima perioadă.

Schema de tratament în această perioadă este următoarea :

1. Masaj al membrului inferior operat cu accent pe coapsă — toate manevrele (8 minute).

2. Mobilizări alternative de șold cu gamba în extensie, din culcat, cu un număr progresiv crescut de repetări (3 × 5 × 10) pentru membrul inferior operat, 1/4 cu rezistență manuală, minge medicinală de 2 kg și exerciții izometrice la 45° pentru flexie.

3. Flexii de trunchi prin ridicare în șezînd cu membrul inferior operat sprijinit sub scara fixă.

4. Extensii de trunchi din decubit ventral, cu membrul inferior operat, sprijinit sub scara fixă.

5. Din decubit dorsal, flexii ale gambei pe coapsă cu număr crescut de repetări (5 × 10 pentru membrul inferior operat).

6. Flexia coapsei pe bazin și a gambei pe coapsă — revenire (alternativ) cu număr progresiv crescînd de repetări (5 × 10, 10 × 10).

7. Mers normal, mers cu flexia coapsei pe bazin și a gambei pe coapsă.

8. Din șezînd : flexii-extensii de gambă pe coapsă cu greutatea de 1—2 kg, cu număr progresiv crescînd de repetări (3—5 × 10) alternînd cu exercițiul izometric în extensie.

9. Stînd în sprijin la scara fixă : ridicări pe vîrfuri.

10. **Genuflexiuni cu sprijin la scara fixă,** crescînd progresiv numărul de repetări de la 3 × 5 în medie inițial, nedepășind 90°.

După 21 de zile se crește progresiv amplitudinea genuflexiunilor peste 90 de minute.

Durata totală, 45—60 de minute.

ETAPA A ȘASEA

Reprezintă etapa de legătură între perioada postoperatorie și reluarea activității normale și este de o deosebită importanță pentru reușita întregului program de recuperare. În linii mari, în această etapă se va continua să se aplice schema de tratament din etapa precedentă și, în același timp, se vor relua *progresiv* lecțiile de antrenament sportiv.

Secțiile de antrenament sportiv vor consta din mers și alergare ușoară, precum și exerciții de gimnastică generală sau specifică sportului respectiv, excluzîndu-se în special mișcări care solicită genunchiul operat în sensul flexiei și extensiei însoțite de o rotație bruscă a trunchiului. La începutul

acestei etape, săriturile, căderile pe membrul inferior operat, lovirea mingii cu membrele inferioare etc. vor fi excluse. Ele vor fi introduse progresiv în şedinţele de antrenament şi numai în raport cu modul de reacţie a articulaţiei operate la aceste solicitări specifice.

Etapa a şaptea reprezintă un moment de răscruce, în care chirurgul ortoped, medicul recuperator şi antrenorul trebuie să colaboreze strîns. Pe măsură ce mişcările specifice sportului respectiv sînt introduse în număr mai mare în şedinţele de antrenament, schema de tratament a etapei a şasea se va reduce. Numai în momentul în care sportivul prezintă un tonus normal al cvadricepsului (a dispărut hipotrofia şi hipotonia) şi articulaţia operată nu mai prezintă nici un semn de reacţie lichidiană, *deci numai în momentul în care ceea ce se denumeşte „status postmeniscectomie" a fost depăşit, se va recomanda reluarea integrală a antrenamentului sportiv.*

În general, după meniscectomia parţială sau subtotală, aceasta este posibilă după 30 de zile de la operaţie, iar după meniscectomia totală sau bilaterală, după 45 de zile.

BIBLIOGRAFIE

BACIU CL. : Anatomia funcţională a aparatului locomotor (cap. Biomecanica meniscurilor), pag. 312—314, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

BACIU CL. : Biomecanica genunchiului, rev. Cultură fizică şi sport, nr. 1, pag. 48—55 şi nr. 2, pag. 44—52, 1964.

BACIU CL. : Meniscectomie quadruple Acta Ortopedica Belgica, vol. 37, nr. 2, pag. 173—176, Bruxelles, 1971.

BACIU CL. ; SGARBURA I. : Znacenie Şimptoma Ţurnera pri razrîvah meniska. Ortopedia, Travmatologia i Protezirovanie, nr. 4, pag. 57—58, Moskova, 1964.

DOBOŞIU C., BACIU CL., TOMESCU D. : Traumatologia sportivă (pag. 114—122. Leziunile traumatice ale meniscului genunchiului), Ed. tineretului, Bucureşti, 1958.

RĂDULESCU AL., BACIU CL. : Ortopedia chirurgicală, vol. II (cap. Leziunile meniscurilor, pag. 401—411), Ed. medicală, Bucureşti, 1957.

RĂDULESCU AL. ; BACIU CL. ; ROBĂNESCU N. : Traumatologia osteoarticulară, vol. II, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, Bucureşti, 1968.

RĂDULESCU AL., BACIU CL. : Genunchiul (pag. 265—286 : cap. Leziunile meniscului). Ed. Academiei Republicii Socialiste România, Bucureşti, 1965.

CL. BACIU et collab. : Le schéma du programme de récupération après les ménisquectomies

La ménisquectomie représente une intervention usuelle, particulièrement sur ceux qui pratiquent l'éducation physique et le sport, et qui ont souffert accidentellement des lésions au ménisque.

La récupération intégrale des malades qui ont subi une opération du ménisque, ne repose pas seulement sur l'acte opératoire, mais aussi sur un programme post-opératoire bien mené.

Les auteurs développent cet aspect très important de la récupération, échelonnée en sept étapes distinctes, avec un programme d'exercices bien défini, et gradué comme effort physique.

CL. BACIU : and Team : Recovery Scheme after Menisensectomy

The meniscusectomy is a surgical removal usual with the people that practise physical education and sports and have suffered from meniscus troubles.

The complete recovery of the meniscus-operated patients relies not only on the surgical element but also on a postoperation programme.

The authors divide the recovery period into seven distinct stages indicating a well-defined programme of exercises that gradually introduce physical efforts.

OPINII
CONSULTAȚII

Prof. ION BERINDEI
Antrenor federal

VIRAJELE CU ACROȘAJ ȘI ABSORBIRE

În accepțiunea modernă, tehnica de performanță a marilor schiori poate fi caracterizată ca o tehnică ACTIVĂ, REFLEXĂ și EFICACE, întreținută de forța musculară și condusă de inteligență.

În tehnica de competiție, prin eficacitate se renunță la eleganța mișcărilor ; în lupta cu sutimile de secundă, tehnica devine dinamică și acrobatică, urmărindu-se, în primul rînd, VITEZA ȘI SIGURANȚA în parcurgerea traseelor de concurs.

Tocmai de aceea, adeseori tehnica lui KILLY, SCHRANTZ, THOENI, RUSSEL, a lui CRISTEA și BRENCI degajă, în aparență, atîta simplitate și ușurință în mișcări.

Din complexitatea procedeelor tehnico-tactice ale schiului alpin de performanță, cele mai eficace procedee care corespund cerințelor actuale ale tehnicii de competiție sînt virajele cu acroșaj și absorbire în teren accidentat.

1. CRISTIANIA CU ACROȘAJ

Spre deosebire de procedeele clasice de ocolire, în care schiorul, interesat de execuția corectă a mișcărilor, conduce virajul sub impulsul inerției și așteaptă PASIV faza finală pentru a pregăti o nouă declanșare, în tehnica modernă se solicită o participare tot mai ACTIVĂ a musculaturii picioarelor și brațelor, pentru accelerarea vitezei la ieșirea din viraj.

Cristiania cu acroșaj sau agățare are la bază tocmai aceste elemente acceleratorii ale forței musculare.

1.1. Tehnica

După declanșarea virajului, înainte ca schiurile să ajungă la linia pantei, schiorul exercită o cantare pronunțată, o „agățare" pe muchia schiului din deal, care, orientat oblic spre înălțimea pantei, preia greutatea schiorului o dată cu împingerea explozivă și

simultană a piciorului și brațului din vale. După o scurtă fază de alunecare pe acest schi director, urmează o mișcare de extensie — avîntare a corpului, o dată cu apropierea schiului din vale folosindu-se, pentru mai multă eficacitate, sprijinul simultan în bastoane.

Declanșarea noului viraj se realizează numai pe schiul din deal (exterior), care, fiind încărcat și aflat sub acțiunea de rotație circulară a corpului, se va înscrie cu ușurință pe noua direcție. Schiul din interior este așezat în poziție de cantare, concomitent cu declanșarea. Înainte de a ajunge pe linia pantei, schiurile vor fi paralele și încărcate egal. Acțiunea de acroșaj cu schiul din deal începe după această fază (fig. 1).

În execuția tehnică, se va insista asupra :

— agățării pe schiul din deal și propulsiei energice cu piciorul din vale ;

— mișcării de extensie pe piciorul din deal și sprijinul simultan în bastoane, care trebuie să ajute declanșarea ;

— acțiunii de apropiere a schiului interior și cantării exagerate, înainte de a ajunge la linia pantei.

1.3. Exerciții

— Pasul de patinaj.
— Ocoliri prin pași succesivi.
— Ocoliri prin pași turnanți.

1.4. Greșeli frecvente

— Agățarea nu se efectuează printr-o punere corectă și energică a schiului din deal pe muchia superioară.

— Adeseori schiorul execută destul de dificil mișcarea de extensie, de ridicare a corpului pe piciorul din deal, supraîncărcat.

— Sprijinul simultan în bastoane și propulsia nu se face la momentul oportun și nu sînt sin-

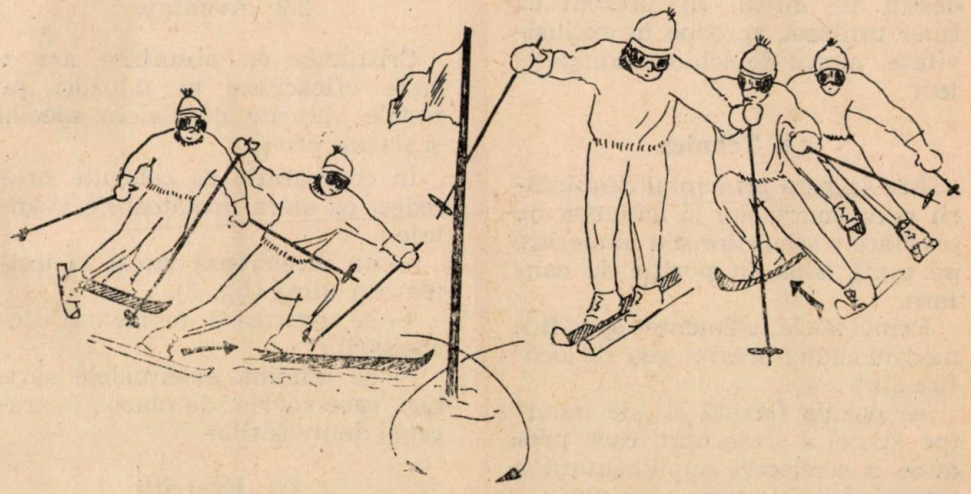


Fig. 1. Agățarea (acroșarea) pe schiul interior.

1.2. Indicații metodice

La viteze mari și pe pante înclinate, virajul poate fi executat corect și cu eficacitate numai de către schiorii care posedă o bună pregătire sportivă.

Se utilizează frecvent în probele de slalom special și slalom uriaș.

cronizate cu mișcările corpului.

— Rotația circulară, în special la nivelul umerilor, întîrzie în faza declanșării.

2. CRISTIANIA CU ABSORBIRE ÎN TEREN ACCIDENTAT

Tehnica absorbirii, numită de francezi „avalemont", de italieni „tehnica sprint" și de germani „schleudertehnik", este acum la modă. Această tehnică s-a perfecționat în evoluția practicii schiului ca o consecință a condițiilor de concurs, care au devenit de la an la an tot mai dificile, variate și pretențioase pentru schiori.

Cristiania cu absorbire în teren accidentat, deși are o serie de elemente comune tehnicii celorlalte tipuri de ocoliri, se execută totuși destul de dificil, în prezent ea fiind utilizată, aproape în exclusivitate, numai de schiorii competitori.

2.1. Tehnica

Are la bază principiul descărcării prin amortizare și acțiunea de pivotare a schiurilor din alunecare pe toată talpa, în poziție de cantare.

Principalele elemente specifice mecanismului acestui gen de ocolire sînt :

— poziția flexată și „de recul" (pe spate) a schiorului, care produce o accelerare suplimentară a vitezei pe traiectoria virajului ;

— sprijinul în bastonul interior se efectuează puternic și prelungit, într-un punct situat lateral și mai în spate de nivelul legăturilor, spre deosebire de ocolirile cu avîntare, la care sprijinul se face întotdeauna în lateral și în fața legăturilor ;

— acțiunea de pivotare se realizează avînd greutatea repartizată mai mult pe cozile schiurilor, asupra cărora este proiectat și centrul de greutate ;

— în momentul trecerii peste creasta unui hop, schiorul, printr-o mișcare de amortizare din genunchi, exercită, cu ajutorul sprijinului în bastonul interior, o împingere pivotată a picioarelor înainte, concomitent cu punerea schiurilor pe muchii ;

— oscilațiile corpului pe verticală sînt în general destul de reduse și limitate la nivelul trenului inferior, în timp ce bustul se menține flexat și orientat spre pantă ;

— declanșarea virajului este facilitată de deplasarea — „căderea" — șoldului spre interiorul virajului (fig. 2).

2.2. Avantaje

Cristiania cu absorbire are o mare eficacitate în taluzuri, pe pistele vălurite de slalom special și slalom uriaș.

În comparație cu celelalte procedee, ea oferă următoarele avantaje :

— se accelerează viteza la ieșirea din viraj (fig. 3).

— se scurtează momentul declanșării ;

— se elimină eventualele sărituri, care survin, de obicei, la trecerea denivelărilor.

2.3. Exerciții

— Din poziție joasă, cu schiurile depărtate, se vor executa șerpuiri pe linia pantei, insistîndu-se progresiv asupra poziției de recul.

— Cristiania cu anticipare, pe piste cu denivelări succesive.

— Același exercițiu, în trasee de slalom taluzate, insistîndu-se asupra poziției de recul.

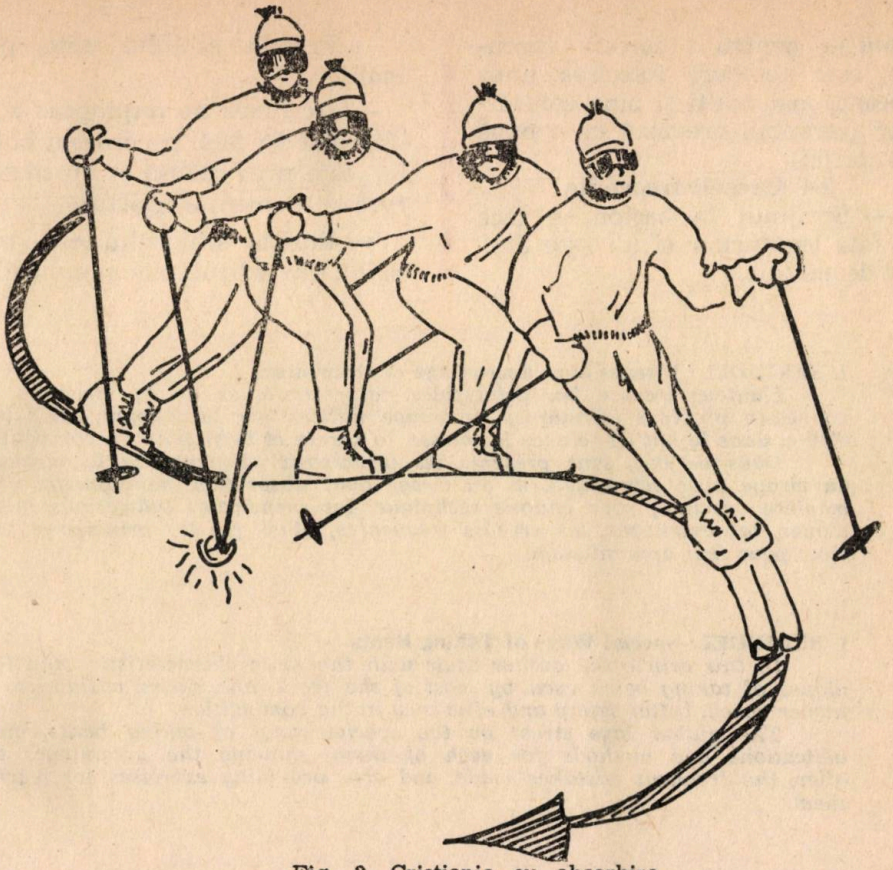


Fig. 2. Cristiania cu absorbire.

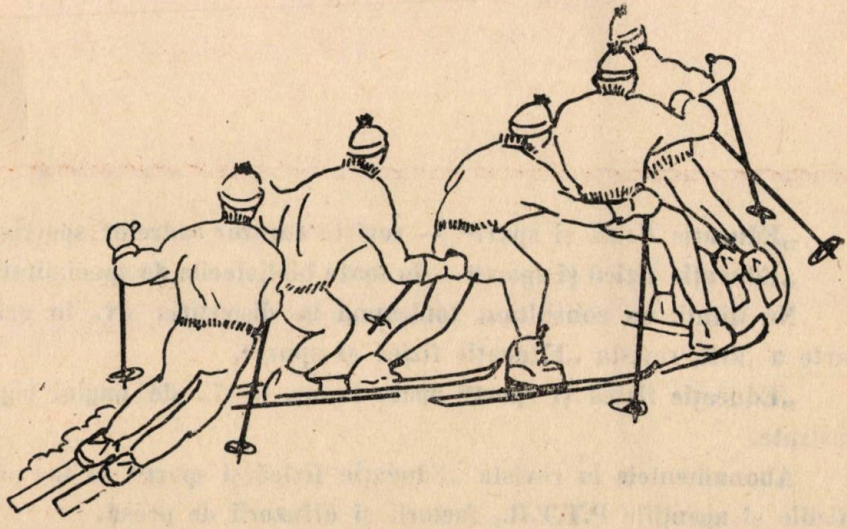


Fig. 3. Tehnica absorbirii combinată cu „pedalarea" schiului interior, ca element de accelerare.

Notă — pentru o corectă execuție, este necesară folosirea unor bocanci mai înalți și bine consolidați (carîmbul prevăzut cu o pană de sprijin).

2.4. **Greșeli frecvente**

— Sprijinul în baston se face în fața legăturilor și nu este destul de energic.

— Poziția schiului este prea înaltă.

— Acțiunea de împingere a picioarelor în față, pe creasta hopului, este prea redusă și nu se execută la momentul oportun.

— Poziția schiorului este prea rigidă din articulațiile genunchilor.

I. BERINDEI : Virages avec accrochage et absorbtion

L'auteur expose les principales caractéristiques de la structure des nouveaux procédés techniques de virage utilisés par la plupart des skieurs d'élite, dans le but de relever la vitesse, la sûreté et l'efficacité en compétition.

Dans ce but, sont présents les principaux éléments de la technique du virage avec accrochage et du virage avec absorbtion, mentionnant d'une manière succinte, pour chaque technique, les principales indications méthodiques, les avantages, les erreurs fréquentes, ainsi que les principaux exercices pour leur apprentissage.

I. BERINDEI : Special Ways of Taking Bents

In this article the author deals with the main characteristics and techniques of taking bents used by most of the front-rank skiers wishing to get higher speed, better safety and efficiency in the competition.

The author lays stress on the special ways of taking bents, giving indications and methods for each of them, showing the advantages they offer, the frequent mistakes made, and also providing exercises for learning them.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

EDUCAŢIA FIZICĂ ÎN CONCEPŢIA FILOZOFULUI IMMANUEL KANT

Prof. DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic — Cluj

„Contingenţele lui Kant cu problemele de educaţie fizică vădesc că în unele privinţe, concepţiile sale se înrudesc cu acelea ale lui Locke, Rousseau şi ale filantropiştilor".

(C. Kiriţescu).

Împlinirea a 190 de ani de la apariţia primei ediţii a operei capitale a lui **Immanuel Kant** *„Critica raţiunii pure"* ne oferă prilejul să descifrăm şi să reactualizăm cîteva din ideile marelui gînditor german legate de educaţia fizică.

Immanuel Kant (1724—1804) a trăit în Germania în secolul al XVIII-lea, secol caracterizat printr-o mare efervescenţă de idei, prin căutări intense în toate domeniile, mai ales în acela al filozofiei.

Personalităţi remarcabile ale culturii germane s-au ridicat cu vehemenţă împotriva ideilor strîmte, retrograde şi antipopulare promulgate de reprezentanţii monarhiei şi de preceptele clericale.

Aufklärung-ul german este o veritabilă „Renaştere" în această ţară, la el aderînd, într-o sinteză cu trăsături specifice germane, idei progresiste importante sau autohtone. Leibnitz, Lessing, Herder şi Kant au fost poate cele mai reprezentative figuri ale acestui

curent care, în esență, căuta reabilitarea și recunoașterea rațiunii umane, ca una din valorile absolute.

Din punct de vedere practic, ideile iluminiștilor germani și-au găsit confirmarea în școala filantropistă întemeiată de Johan Bernnhard Basedow. Problemele educației tineretului stăteau în centrul preocupărilor acestei școli. În această ordine de idei, C. Kiriței scu notează în „Palestrica": *„Educația fizică a luat un loc important în preocuparea filantropiștilor care nu s-au mărginit ca pedagogii de pînă atunci să scrie și să predice, ci au introdus pentru întîia oară această disciplină în programul școlilor lor."* (C. Kiriței scu, Palestrica, pag. 252).

Immanuel Kant a susținut cu convingere filantropismul, mai ales că acesta era în bună măsură inspirat și din concepțiile filozofice ale lui Locke, Komenius și Rousseau. Or, marele filozof german avea o adevărată venerație pentru autorul *„Contractului social"*.

Născut în 1724, în orașul Königsberg, din părinți de condiție modestă, Immanuel, al patrulea din cei nouă copii care se vor naște, va fi crescut într-o atmosferă austeră și în privațiuni materiale deosebite.

Cei 8 ani pe care îi petrece într-un colegiu religios îi vor rămîne pentru tot restul vieții ca o amintire neplăcută. Copilul firav, bolnăvicios și melancolic, puțin adus de spate și cu un umăr mai ridicat decît celălalt, nu va beneficia de binefăcătoarele atribute ale vîrstei lui, mișcarea, jocul, aerul, soarele, apa, ci va fi îngrădit între zidurile neospitaliere, cazone și reci și silit să recepționeze o educație rigidă, severă, îmbîcsită de bigotism și misticism.

Viitorul student în filozofie, apoi profesor și rector, își va regreta întotdeauna copilăria care, după propria-i mărturisire, n-a existat de fapt. Fire înclinată spre studiu și introspecție, Kant va depăși, cu timpul, prin gîndire majoritatea contemporanilor săi. Filozofia creată de el — fervent îmbrățișată de unii, vehement contestată de alții — a fost o lovitură dată concepțiilor medievale, un adevărat triumf al rațiunii umane. Printre altele, ea consideră omul o ființă liberă, superioară, stăpînă pe sine, pe destinul său, o ființă care nu poate fi îngenuncheată de nimeni, nici chiar de Dumnezeu.

„Critica rațiunii pure", care apare în 1781 este una din acele scrieri care fac epocă, este piatră de temelie la edificiul civilizației umane.

Întemeietorii socialismului științific, Marx, Engels și Lenin au dat o înaltă apreciere concepției lui Kant și, criticîndu-i aspectele idealiste, limitele și erorile, i-au asimilat valențele pozitive și progresiste.

O seamă de astfel de idei avansate, îndrăznețe chiar raportate la epoca sa, întîlnim în aspectele pedagogice ale activității lui Kant. Nefiind un filozof adept al izolării în turnul de fildeș, Kant se preocupă de problemele legate de educația tinerei generații. Așa cum am arătat, el acceptă filantropismul lui Basedow și pentru că era cea dintîi instituție care se preocupa de educația fizică a școlarilor, de puterea, sprinteneala și îndemînarea lor.

În numeroase din conferințele sale el expune și dezvoltă concepția sa despre educația fizică. Ast-

fel el e de părere că *„mişcarea conştientă, dirijată şi cu un ţel precis este cea care îl deosebeşte pe om de animale"*. În timp ce la animal mişcarea este reflexă, instinctivă şi neraţională, la om ea poate şi trebuie să devină conştientă, deliberată, orientată. De asemenea, educaţia fizică, dezvoltarea corpului prin mişcare are valoare numai legată de cultură, de educaţia intelectuală. Aici întîlnim principiul modern, progresist al educaţiei integrale, al educaţiei fizice care completează în mod fericit conturul personalităţii umane.

Scopul educaţiei fizice este deci, după Kant, formarea personalităţii libere şi puternice a omului prin cultivarea la maximum a calităţilor naturale, a resurselor native, care există iniţial în fiecare fiinţă. Fiinţa morală — care este ultimul scop al educaţiei — nu poate coexista decît grefată pe o realitate palpabilă, pe o fiinţă fizică.

Motorul acţiunilor omeneşti, spune filozoful din Königsberg, îl formează forţele spirituale şi sufleteşti. Ele sînt exersate şi augmentate şi prin exerciţii fizice.

Ca şi în toate sferele educaţiei şi educarea fizicului ar trebui să înceapă de timpuriu, e de părere Kant. De mic, copilul trebuie să fie lăsat să se descurce singur, e nevoie să nu-i stăvilim efortul de perfecţionare fizică, ci să-l dirijăm şi să-l controlăm.

Mersul este o mişcare naturală, una dintre cele mai firesti acţiuni ale omului. Referitor la aceasta el spune : *„De la început trebuie să eliminăm hamurile şi căruciorele, să lăsăm copiii să se tîrască, să facă singuri efortul de a se ridica şi de a păşi pînă cînd vor ajunge să facă acest lucru de la sine şi bine"*.

Amintindu-şi cu tristeţe de copilăria lui ratată, Kant apreciază jocul copiilor ca o formă ideală, desăvîrşită de educaţie. De asemenea, el recomandă acele jocuri care, angajînd forţele fizice ale copilului, îi solicită şi inteligenţa, îl fac să gîndească, să aprecieze, să decidă, să cîntărească şi să acţioneze în cel mai fericit mod.

În acest sens el îl citează pe Rousseau, filozoful şi scriitorul său preferat : *„Nu veţi putea forma niciodată un om rezistent, dacă n-aţi avut înainte un strengar"*.

Jocul mai are darul, spune de asemenea Kant, de a feri copiii de tentaţii nocive, de a le da o preocupare sănătoasă, de a-i absorbi şi de a-i face să trăiască într-o lume a lor, o lume miraculoasă şi feerică.

Pe măsură ce copilul creşte, el va găsi alte forme de exersare şi de aplicare a forţelor sale fizice. Astfel, folosind intenţia naturală a tinerilor de a se întrece, de a-şi măsura forţele, să profităm de ea şi să o facem un mijloc de educaţie.

„Alergarea este o mişcare sănătoasă şi întăreşte corpul" — spune Kant. Şi mai departe : *„Săriturile, ridicările de greutăţi, aruncările, tragerea la ţintă, toate acestea sînt favorabile organismului"*. De asemenea, e de părere că jocurile cu mingea sînt foarte folositoare pentru că dezvoltă îndemînarea, orientarea, viteza, precizia, imaginaţia.

Deosebit de laudativ vorbeşte Kant despre înot. Îl consideră un exerciţiu natural, excelent ca mijloc de dezvoltare fizică, de mare utilitate, uşor accesibil pentru toate vîrstele şi, în special, cea a copilăriei.

În legătură cu puterea exercițiilor și a obișnuinței Kant ne dă următorul exemplu : *„Felul în care își educă elvețienii copiii este demn de admirat. Ei îi duc de mici pe cărări abrupte de munte și le dezvoltă într-atîta curajul, îndemînarea și echilibrul, încît în scurtă vreme copiii merg cu dezinvoltură pe drumuri periculoase, sar din stîncă în stîncă, trec pe lîngă prăpăstii fioroase cu același calm cu care ceilalți oameni ar merge pe strada unui oraș“.*

Titan al culturii universale, om cu vederi atotcuprinzătoare, Immanuel Kant, deși a fost lipsit în copilărie de binefacerile mișcării, fapt care i-a produs sechele fizice și psihice ireparabile, s-a preocupat totuși de probleme ale educației fizice, pe care o considera valență fundamentală a educației generale. Este încă unul dintre marile spirite care tocmai prin importanța pe care o dă laturii de perfecționare și dezvoltare a corpului uman înnobilează o disciplină pe care cu toții o dorim unanim apreciată : educația fizică.

BIBLIOGRAFIE

1. BOBOC N. : Kant și neokantianismul, Ed. științifică, București, 1969.
2. HAGELSTANGE R. : Fünf Ringe. Brukmann, München, 1971.
3. KANT I. : Critica rațiunii pure, Ed. științifică, București, 1968.
4. KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964.
5. * * * : Nouveau petit Larousse, Paris, 1969.

D. ALMĂȘAN : L'éducation physique dans le conception du philosophe Emmanuel Kant

Emmanuel Kant, un des représentants illustres de l'illuminisme allemand du XVIII-e siècle, a été également une personnalité marquante de la culture mondiale, un philosophe orginal, un précurseur.

Préoccupé aussi par l'idée de l'éducation de la jeunesse, influencé par les conceptions de Comenius, Locke, Rousseau, il est le défendeur de l'école des philantropistes créée par Basedow.

Dans le domaine de l'éducation physique, Kant est d'avis que pareillement aux autres composantes de l'éducation multilatérale, celle-ci est aussi indispensable à l'homme. L'éducation du physique doir être commencée de bonne heure, son but étant de former un corps bein préparé, qui puisse cultiver par la suite la personnalité morale et intellectuelle. Il recommande les mouvements naturels les courses, les sauts, les lancers, la nage et les jeux avec le ballon, én attirant en même temps l'attention sur l'importance du mouvement à l'âge de l'enfance.

D. ALMĂȘAN : Physical Education as Concieved by Immanuel Kant

Immanuel Kant, one of the greatest representatives of 18thc. German enlightenment, was also an outstanding personality of world culture, an original philosopher, an innovator.

Preoccupied with the idea of the education of the youth, influenced by Komenius's, Locke's and Rousseau's conception, he was a disciple of the philanthropists' school founded by Basedow.

As for physical education, Kant laid stress on its being indispensable to man's many-sided education. He said physical education should be taught since early childhood its goal being to shape the human body on which later man's moral and intellectual personality would rest.

He recommended natural exercises, racing, jumps, throwing, swimming, ball games, with enphasis on the importance of exercise since early childhood.

APĂRÎNDU-TE, PREGĂTEŞTE ATACUL*)

ANATOLI TARASOV
Maestru emerit al sportului
Antrenor emerit al U.R.S.S.
Candidat în ştiinţe pedagogice

Hocheiul sovietic este puternic daorită personalităţii sale. Încă începători fiind, noi am dat dovadă de îndrăzneală şi curiozitate. Fără a răsfoi mereu manualele canadiene, noi înşi-ne gîndeam şi experimentam. Ne ajustam echipamentul de hochei după gustul şi caracterul nostru. În anii următori, în întîlnirile internaţionale amicale, la Campionatele Mondiale şi Jocurile Olimpice noi nu numai că luptam pentru victorie, dar şi verificam dotarea tehnică a hocheiului nostru, nivelul pregătirii atletice şi psihologice a jucătorilor, justeţea, inteligenţa şi perspectiva combinaţiilor noastre tactice. Noi am acordat întotdeauna o atenţie deosebită tacticii moderne a jocului de hochei.

Tactica de joc se bazează pe suma calităţilor tehnice ale jucătorilor, ea compunîndu-se, se pare, din caractere şi gusturi. Combinaţiile tehnice bine alese nu numai că ţin pe deplin cont de pregătirea psihologică şi fizică a fiecărui hocheist şi a echipei în ansamblul ei, dar îi şi obligă pe sportivi să-şi dezvăluie calităţile potenţiale. Pe de altă parte, este foarte important cum priveşte adversarul noua tactică : dacă se adaptează la ea uşor sau cu multă greutate, dacă ea îl obligă să-şi modifice jocul în aşa fel, încît adversarul să fie lipsit de posibilitatea de a juca după vechile sale scheme şi de a-şi folosi cele mai puternice arme tehnice ale sale.

*) Articol scris pentru revista „Educaţie fizică şi sport".

În tactica luptei pe echipe, antrenorii sovietici prevăd neapărat motivul colectiv, adică acea lege colectivă de joc, în limitele căreia sportivul să se poată manifesta pe deplin ca personalitate. În același timp, ideea tactică trebuie să-l pună pe sportiv în astfel de situații de joc care să-l ferească de unele manifestări de egoism și individualism. Mai pe scurt spus, nu numai întregul proces pedagogic de instruire și antrenament al echipei, dar și alegerea adecvată a tacticii de joc trebuie să educe la sportiv trăsăturile colectivismului, să nu-i dea sub nici un pretext manifestarea unor apucături de vedetism.

Lucrînd ca antrenor mai bine de un sfert de veac, m-am convins că din toate componentele, adică din măiestria individuală, pregătirea fizică, calitățile psihice și combinațiile tactice, tactica de echipă este principală în activitatea antrenorului. Acesta este lucrul cel mai important și mai complex. Perfecționarea pregătirii atletice și a măiestriei tehnice, educarea calităților psihice ale hocheiștilor, cu toate că necesită o muncă încordată, se dezvoltă totuși mai ușor. Aceste calități ar trebui să stea întotdeauna în atenția antrenorului. Ele pot fi perfecționate individual. Tactica de echipă poartă în sine intențiile unui grup întreg de sportivi și, în afară de aceasta, este supusă, cum s-ar spune, coroziunii din afară. Despre ce este vorba ? Echipa dv. a pierdut o întîlnire ? De cele mai multe ori cauzele înfrîngerii sînt căutate în tactica inadecvat aleasă, cu toate că este posibil ca jucătorilor să le fi lipsit măiestria necesară, iar pregătirea lor fizică să fi lăsat de dorit.

Bineînțeles, nici antrenorul nu poate fi scutit de erori. Și el poate comite greșeli, în special dacă are de-a face cu un adversar foarte puternic. Dar iată ce ne pune pe gînduri. S-a pierdut un meci important. De regulă, antrenorului i se recomandă imediat să facă o analiză aprofundată a jocului, să preia de la învingător aproape în întregime „rețeta" tactică.

Vă amintiți, cu vreo zece ani în urmă, fotbalul nostru, după unele înfrîngeri în competițiile oficiale, a început să preia aproape totul de la brazilieni, iar după 1966 a început să-și vadă idolul în echipa Angliei. Același lucru s-a întîmplat și cu hocheiul. Înfrîngerile noastre în campionatele mondiale din perioada 1957-1961, iar mai tîrziu unele înfrîngeri în fața echipei Cehoslovaciei i-au dus pe unii specialiști la ideea existenței unei greșeli în tactica noastră. Antrenorilor echipei reprezentative li se recomandă deseori să ia exemplu de la adversarii noștri.

M-am gîndit la multe lucruri în acele ceasuri și nopți grele după înfrîngeri amare. Și acum, privind în urmă, nu-mi reproșez nimic pentru faptul că am rămas credincios ideii tactice inventate de noi, antrenorii și jucătorii.

Nu știu ce părere au alți antrenori, dar mie îmi place foarte mult să studiez pe oricare dintre adversari, și nu atît părțile sale slabe, ci calitățile sale. Analizînd jocul adversarului, eu îmi spun dinainte : echipa ta nu va trebui să joace așa. Dar cum ? Aceasta este o altă problemă. În nici un caz nu ca adversarul, chiar dacă

el este cu un cap mai sus ca tine. Ai dreptul să-i folosești ideea, dar într-o interpretare a ta, principial nouă.

Această introducere destul de lungă la o temă privind tactica, fiindcă în acest articol se tratează probleme ale apărării propriei porți, ale acțiunilor hocheiștilor și ale liniei în zona proprie — mi s-a părut necesară pentru a explica mersul ulterior al ideilor referitoare la construirea apărării în hocheiul viitorului.

Apărarea. *De pe ce poziții trebuie analizată ? Dacă toți jucătorii de cîmp gîndesc și acționează, fiind preocupați de problema principală — să nu primească gol — atunci apărarea are un caracter eșalonat. Împreună cu fundașii, la apărarea poziționlă participă activ toți înaintașii, creînd o barieră compactă și susținîndu-se reciproc. Întregul pachet de jucători participă la cîștigarea pucului. Această formă a apărării poziționale are un caracter deschis. Atacanții văd înaintea lor pe toți apărătorii și nimic nu-i mai poate opri să-și facă jocul. Într-un astfel de duel cîștigă de regulă cel care dă dovadă de mai multă dîrzenie și răbdare și ale cărui execuții tehnice sînt de un nivel mai ridicat. Iar dacă superioritatea atacanților se va materializa prin gol, apărătorii se vor mulțumi doar cu cîștigarea pucului. Cîtă nedreptate !*

Ce propun eu în locul apărării poziționale, suficient de sigură și încercată din punctul de vedere al securității propriei porți ? Propun o apărare manevrabilă, o apărare cu o bază principial nouă, calitativă. Apărarea poziționlă, la care participă toți jucătorii de cîmp, se construiește pe o bază cantitativă. Împreună cu portarul, numărul de apărători depășește pe cel al atacanților, iar în zona pericolului imediat al porții această superioritate numerică se accentuează și mai mult.

Propunerea mea constă în aceea că în lupta deschisă pentru apărarea porții, pentru cîștigarea pucului, să participe mai puțini apărători, iar combinațiile tactice să aibă un caracter mascat.

Trebuie să remarc dinainte că pentru o metodă de apărare atît de complexă echipa trebuie să aibă în componența ei executanți buni, hocheiști puternici, care să joace în mod creator.

Ideea principală a apărării calitative este pregătirea contraatacului. Fiecare apărător trebuie să fie convins că în urma cîștigării duelului direct, el nu numai că va intra în posesia pucului, dar prin aceasta va crea pentru parteneri posibilitatea reală de a dezvolta un contraatac periculos. Atunci apărarea în întregime va putea fi considerată un fenomen temporar. Vreau să fiu bine înțeles : temporar nu înseamnă secundar.

Ce greutăți imense de ordin psihologic vor apărea în fața adversarului dacă noi nu ne vom înfăptui intenția îndrăzneață de a construi apărarea pe baze calitative ! Nici n-a trimis bine pucul, l-a pierdut și, efectiv peste cîteva secunde, el poate primi gol în propria-i poartă. Și atunci atacul adversarului nu va deveni mai precaut ? Iar acolo unde nu există încredere nemărginită, risc de joc și angajarea la maximum a tuturor jucătorilor, este puțin probabil că atacul va fi încununat de succes într-un meci cu un adversar egal ca forță.

Deci este posibilă organizarea apărării cu forțe puține. Se știe că în fiecare echipă există linii sigure și experimentate care pot să joace bine în inferioritate numerică. Iată că se poate să se ia ca bază, ca schemă a construirii apărării, experiența jocului în inferioritate numerică. Trebuie să se micșoreze și mai mult suprafața de acțiune a apărătorilor, în care scop doi din atacanți trebuie trimiși pentru manevră în adîncimea zonei, unde ei trebuie ca în afară de intercepția pucului să fie gata să facă față lansărilor apărătorilor adverși. Al treilea atacant al echipei în apărare se poate posta în spatele apărătorilor adverși. Acțiunile sale sînt diferite. Văzînd că adversarul își construiește atacul prin apărători, el va fi gata să-i marcheze, în special pe adversarul cel mai periculos cu pucul. Însă el poate conduce apărarea și mascat, fiind în apropierea apărătorului, dar nu în cîmpul lui vizual, ci în spatele său. Patru hocheiști se pare că rămîn în inferioritate ; cel de al cincelea se găsește în zona de mijloc și, în funcție de situațiile care apar în timpul jocului, poate fi trimis ori pentru marcarea apărătorilor adverși, ori pentru acțiuni în zona de mijloc, unde el se pregătește să primească pucul și să dezvolte contraatacul. Această metodă de apărare este un fel de trecere de la apărarea veche, pozițională, la cea nouă, manevrabilă.

Poate fi încercat însă un plan mult mai riscant. Propun o rezolvare principial nouă referitoare la repartizarea funcțiilor hocheiștilor în adîncimea zonei, ca și la apărarea porțiunii din fața porții și la neutralizarea apărătorilor adverși. Această propunere este bazată pe unele succese ale hocheiștilor sovietici, pe creșterea măiestriei lor sportive. Să-i luăm, de pildă, pe portari. Tehnica lor de joc și experiența lor tactică s-au îmbogățit, ei devenind mult mai fermi. Jucătorii de cîmp, apărătorii și mulți atacanți centrali și-au însușit perfect procedeele de intercepție a pucului. Pe teren se manifestă mult mai clar dîrzenia, în special în lupta de aproape, cînd trebuie protejată poarta de loviturile periculoase ale adversarului.

Iar dacă azi hocheistul știe și poate mai mult, atunci rolul și sarcina sa de joc trebuie să corespundă deprinderilor sale calitativ noi. Mai mult, volumul sarcinilor sale de bază trebuie să depășească cu mult posibilitățile sale actuale. Rolul în joc este bun și util sportivului atunci cînd îl obligă să muncească mai mult, să gîndească, să fie îndrăzneț, cînd îl obligă să-și mobilizeze toate forțele.

Amintiți-vă cum joacă în acest sezon „cvintetul" lui Firsov. Rolul nou al apărătorului central, nu al oricăruia, ci anume al celui central, este îndeplinit de Alexandr Ragulin. El este stoper, el îi dublează pe toți, este gata în orice moment să îndrepte greșelile colegilor. El acționează pe flancuri numai atunci cînd este ferm convins că va reuși că intercepteze pucul sau că va cîștiga duelul. El se găsește întotdeauna pe direcția atacului principal al adversarului. Portarul nostru Vladimir Tretiak spune adesea : „Nu este de loc interesant să joci în spatele lui Aleksandr Pavlovici (Ragulin), deoarece majoritatea șuturilor le parează el și nu eu". Și acest lucru este adevărat.

Pe flancuri, la mantinelă, în colțurile terenului, acțiunile sînt conduse de doi halfi — Ghenadi Țigankov, pe dreapta și Anatoli Firsov, pe stînga. Primul, datorită temperamentului său, luptă cu strășnicie și ardoare, iar al doilea, mai liniștit, mai fin, intuind intențiile adversarului.

În felul acesta toți atacanții adverși sînt repartizați și marcați de către apărători : de jucătorul din fața porții răspunde apărătorul central ; acțiunile pe flancuri sînt duse de un half, iar celălalt half îl marchează pe atacantul care, de obicei, în zona porții, manevrează cu speranța că va intercepta pucul și va înscrie. Problema neutralizării acestor atacanți este rezolvată. Ce-i de făcut însă cu apărătorii adverși ?

Vladimir Vikulov și Valeri Harlamov au avut ca sarcină încă în sezonul trecut, cînd jucau în linii diferite, să marcheze numai periodic pe apărătorii adverși. Acum, cînd ei joacă în aceeași linie, obligațiile lor pot fi definite astfel : ei marchează și nu-i marchează pe apărătorii adverși. Ce înseamnă aceasta ? Ei marchează într-un fel original, așezîndu-se nu în fața apărătorului, nici chiar lateral, ci în spatele acestuia, la o distanță de 1 sau 2 metri. Și iată că tocmai aici apare un conflict psihologic invizibil între apărătorul care atacă și nu-și vede adversarul ce-l marchează și atacantul care apără. Apărătorul apreciază bine întreaga situație a jocului, lui îi este mai ușor să ghicească intențiile adversarului. Spre exemplu, apărătorul vede că pucul poate fi trimis la jucătorul din fața lui. El este imediat pe față. Poate intercepta pucul, țîșnind pe neașteptate din spatele apărătorului sau să-i ridice crosa și să-i „fure" pucul, or, pur și simplu, intră în disputa pentru puc și strică planul adversarului.

Cînd echipei din apărare îi apare șansa de a intra în posesia pucului, atacanții acesteia sînt primii care iau poziția în zona din mijloc, pentru a primi pucul și a dezvolta contraatacul.

Mie îmi este greu să spun, fără a cunoaște specialitatea atacanților, care din această sumă de obligații este cea mai importantă pentru ei : funcția creatoare sau cea destructivă ? Dacă ne vom referi la practica de joc a lui V. Vikulov și V. Harlamov, vom vedea că ei reușesc să împiedice pe apărătorii adverși, reușesc să conducă mascat pucul și să fie în permanență gata pentru un contraatac fulger.

S-ar putea să mi se reproșeze că acestora le este ușor, deoarece stăpînesc bine jocul, sînt rapizi, dibaci și cu experiență. E just, dar eu am mai spus că aceste recomandări se referă numai la hocheiștii buni, creatori.

Jucători ca Harlamov, Vikulov, Firsov gîndesc rapid și logic, pe teren, iau hotărîri cu cîteva mișcări înainte. Imediat ce Țigankov începe disputa cu un adversar la colțul terenului, partenerul său presimte cum se va termina acest episod. Partenerul poate să nu primească pucul, deoarece el va rămîne de pază, dar dacă colegii săi sînt convinși că Țigankov va cîștiga pucul, ei se și gîndesc cum să se demarce mai bine pentru a-l primi și a dezvolta un contraatac fulgerător.

Noua metodă de apărare ascunde în sine un anumit risc, dar eu consider justificat orice risc, dacă ideea ca atare este progresistă, dacă ea a dat deseori rezultate bune. Linia lui Firsov în sezonul actual evoluează foarte bine. Și în această echipă joacă doi hocheiști despre care demult se spune că au ajuns la vîrsta critică. În afară de aceasta, împotriva liniei respective adversarul împinge pe cei mai buni și tenaci jucători ai săi. Deci, ideea tactică este bună.

Vom analiza în continuare relația dintre atacant și apărătorul advers. Spre exemplu, în zona din mijloc se demarcă Vikulov, iar apărătorul, în loc să meargă după el, va rămîne să păzească zona. Acest apărător primește pucul, deci poarta este în pericol iminent. Normal, pot ajuta atît halfii, cît și apărătorul central Ragulin, care se găsesc în fața porții, dar oricum, pentru echipa în apărare se creează o situație încordată.

Dar dacă același Vikulov va primi liber pucul în zona din mijloc și se va avînta spre poarta adversă? În această situație pe mine mă interesează nu faptul dacă Vikulov va înscrie sau nu, căci aceasta este o chestiune de ordin tehnic. Mă interesează însă un alt hocheist, anume apărătorul advers, dar nu numai unul, ci amîndoi. Cum vor proceda ei la o situație asemănătoare de joc? Va merge oare apărătorul cel mai apropiat după Vikulov în zona din mijloc sau va rămîne credincios elanului său de atacant, cu toată sancțiunea primită ca urmare a faptului că a neglijat marcarea lui Vikulov? Dacă acest apărător nu se va duce după Vikulov, echipa sa va fi sancționată cu gol, dacă însă se va duce, va începe să-l marcheze... Anume aici, în noua situație de joc, ca într-o problemă de șah, este un cîmp larg de creație. Cine gîndește mai bine și mai rapid, cine are mai multă îndrăzneală și imaginație creatoare, acela va învinge.

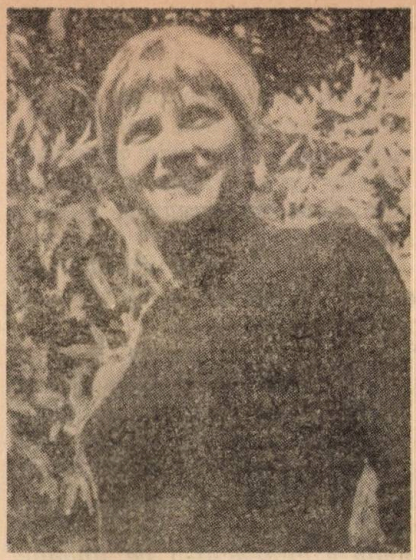
Deocamdată nu este nevoie să descifrăm ideea apărării calitative, să intrăm în amănuntele contraatacului. Fiecare antrenor, ținînd seama de posibilitățile jucătorilor săi, va rezolva în felul său aceste sarcini. Dar un lucru este clar. Cu noua metodă de apărare hocheiul va deveni mult mai interesant și mai atractiv. Noile principii tactice obligă pe fiecare hocheist să gîndească în felul său, îl solicită să perceapă mult mai fin acțiunile și, indiscutabil, necesită o mare măiestrie.

În această dispută intuitivă a atacului cu apărarea, ca și în anii trecuți, noi acordăm prioritate stilului agresiv, căruia îi vom fi credincioși pentru spectacolul clar și pasionant, pentru formarea unor jucători creatori și, bineînțeles, pentru victorie.

Portret

ILONA GUSENBAUER

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
C.N.E.F.S.



DATE PERSONALE

— S-a născut la 16 februarie 1949, la Gummersbach.

— Înălțimea : 1,81 m.

— Greutatea : 68 kg.

— Căsătorită cu Roland Gusenbauer — fostul campion al Austriei la înălțime juniori (1,90 m) — primul și actualul ei antrenor.

— Are o fetiță de trei ani, Ursula.

— Evoluția recordurilor : 1,55 m, 1964 ; 1,65 m, 1965 ; 1,68 m, 1966 ; 1,74 m, 1967 ; 1,80 m, 1968 ; 1,84 m, 1969 ; 1,85 m (1,88 m în sală), 1970 ; 1,92 m, 1971 — nou record mondial.

Desemnată de recordul său de 1,92 m, urmașă la titlul de campioană mondială la săritura în înălțime — probă care timp de 10 ani a fost dominată de performanța strălucită a Iolandei Balaș — Ilona Gusenbauer reprezintă astăzi un nume în atletismul mondial.

Era și de așteptat ca după un deceniu frămîntat de atîtea încercări nereușite să apară o nouă pretendentă la titlul mondial.

Într-adevăr, cînd Iolanda Balaș stabilea un nou record al lumii la înălțime, sărind 1,91 m pe stadionul din Sofia (la 13 iulie 1961) — eveniment de mare răsunet care a înconjurat globul în cîteva ceasuri — nu știa că lunga sa supremație în istoria acestei probe va fi întreruptă peste 10 ani (la 4 septembrie 1971) de o atletă austriacă, în vîrstă de 23 de ani, pe nume Ilona Gusenbauer.

PALMARESUL NOII RECORDMENE MONDIALE

Pare curios, dar istoria actualei campioane mondiale la săritura în înălțime a fost la începutul celor 7 ani în alte sporturi.

Elevă a unui liceu din Viena, Ilona avea înclinații mai mult către gimnastică și baschet, la sări-

tura în înălțime dovedindu-se destul de neîndemînatică. Totuși, atît calitățile dobîndite prin practicarea acestor sporturi, cît și statura ei înaltă l-au îndemnat pe profesorul de educație fizică să o înscrie la proba de săritură în înălțime pentru meciul atletic școlar Viena — Londra.

Cu o „foarfecă" simplă, Ilona a sărit la primul ei concurs oficial din 1964, doar 1,42 m, obținînd cea mai mare performanță din cursul anului, de 1,55 m. Tot atît a sărit și în 1965, în cadrul „Cupei Europei", desfășurată la Constanța, unde a cunoscut-o pe Iolanda Balaș, cîștigătoarea probei cu 1,80 m. Înălțimea respectivă i se părea cu totul inaccesibilă — mărturisea ea unui ziarist francez într-un interviu publicat în ziarul „l'Équipe" — iar campioana României „o atletă dintr-o altă planetă".

Pînă la sfîrșitul anului 1965 avea să realizeze o performanță de 1,65 m, pe care o va îmbunătăți abia cu 3 cm în anul următor.

1967 este anul căsătoriei sale cu Roland Gusenbauer — fostul campion al Austriei la înălțime juniori, cu 1,90 m, devenit antrenor național și apoi secretarul general al Federației austriece de atletism.

Evenimentul nu a pus capăt carierei sale, ci dimpotrivă, i-a dat forța necesară pentru a avea mai multă încredere în posibilitățile proprii. În același an, 1967, sare la Berlin 1,72 m, doborînd totodată recordul Austriei, iar la numai două zile, într-un concurs desfășurat la Praga, avea să-l corecteze, sărind 1,74 m.

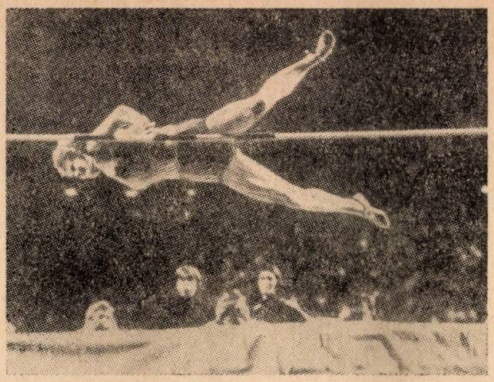
În evoluția recordurilor tinerei atlete austriece a urmat o pauză, deoarece aștepta un copil. După nașterea micuței Ursula, la numai patru luni de de la ultima ei săritură de 1,78 m din acel an (1968), tînăra mamă și-a reînceput serios antrenamentele. „Atletismul a devenit pentru mine o chestiune serioasă de abia în anul 1968, după ce am născut-o pe Ursula" — declara ea presei. Și, într-adevăr, din acest an parcă toate eforturile ei și ale soțului de a perfecționa „ventrala", de a îmbunătăți calitățile necesare, de a învăța să se concentreze la maximum pentru a progresa par că se înlătură conformîndu-se ideii de a deveni campioană a lumii.

Înălțimea sa, viteza, forța, precizia gesturilor sînt principalele însușiri care i-au determinat pe specialiști să o includă în echipa olimpică a Austriei, cu mari șanse la o medalie în Mexic. Cu un rezultat de 1,76 m, Ilona Gusenbauer nu s-a clasat decît pe locul 8, deși la fiecare antrenament făcut în țară sărea 1,80 m.

Roland — soțul ei — consideră că atunci, nervii au fost de vină, lipsa de concentrare. Au mai trecut doi ani. Sărise 1,84 m în 1969 și 1,85 m în 1970.

Ilona Gusenbauer deținea recordul țării cu 1,75 m, pînă cînd, la Viena, la Campionatele europene de sală, avea să-l îmbunătățească simțitor printr-o săritură de 1,88 m. Era primul titlu de campioană a Europei. Gîndul că se putea apropia și mai mult de recordul mondial — ce-i aparținea Iolandei Balaș — încolțise. „Acest record — mărturisea ea — mi-a permis, în sfîrșit, să cred în forțele mele, să înțeleg că înălțimea atinsă de Iolanda Balaș nu este de netrecut."

Abia în 1971 lumea atletică mondială avea să creadă sensul optimist al acestor mărturisiri, cînd în luna iunie a aflat de succesul Ilonei: sărise 1,90 m, cu 1 cm mai pu-



ţin decît recordul mondial. Ţelul ei imediat devenise atunci întîietatea în Europa, obţinerea unei medalii de aur la Helsinki. Ne amintim şi acum de acel concurs dramatic în care Ilona Gusenbauer, concurînd alături de Cornelia Popescu şi englezoaica Inkpen — două specialiste ale stilului flop — a cucerit titlul de campioană a Europei. Dar data memorabilă rămîne 4 septembrie 1971. Cu o oră înainte de începerea meciului Austria — Suedia, pe stadionul Prater din Viena, în faţa a 42 000 de spectatori, Ilona Gusenbauer încerca doborîrea recordului lumii. A început cu 1,70 m, urcînd apoi mereu, la 1,74, 1,77, 1,80, 1,86 m. Înălţimea de 1,89 m o sare din a doua încercare. Se înalţă ştacheta la 1,92 m şi Ilona o sare din prima încercare, devenind campioană mondială. „Cînd am sărit eram ca în transă — declara ea. Nu auzeam nimic, nu vedeam nimic, în afară de ştachetă. Aş fi putut reuşi imediat 1,94 m, dacă, după record, nu mi-aş fi pierdut concentrarea. Într-adevăr, am ratat această înălţime destul de uşor, căci n-am atacat ştacheta cu aceeaşi concentrare. Acest eşec, venind după reuşită, mi-a permis să mă gîndesc că în 1972 voi fi în măsură să ameliorez sensibil această performanţă (l'Équipe, din 28.IX. 1971).

După acest strălucit succes, realizat la capătul unei cariere atletice de 7 ani, atît Ilona Gusenbauer, cît şi specialiştii consideră că drumul ei nu se va opri aici, ci va merge din ce în ce mai mult către 2 m. Ilona crede de pe acum, cu fermitate, în 1,95 m la Olimpiada de la München, deci în şansa de a cîştiga medalia de aur.

Evoluţiile ei îi îndreptăţesc gîndul că se va putea sări şi doi metri, iar şansele ei rămîn deschise.

CUM SE ANTRENEAZĂ

În primul rînd, Ilona Gusenbauer este avantajată de faptul că soţul ei Roland este primul şi actualul ei antrenor. Din 1968 el a fost cel care i-a alcătuit un plan raţional de antrenament, atît pentru vară, cît şi pentru iarnă. Lucrează zilnic trei ore pe stadion, insistînd mai mult asupra elanului de 7 paşi (cu toate că la femei media este de 4-5 paşi), în ceea ce priveşte pregătirea tehnică, şi, paradoxal, foarte puţin asupra procedeului de rostogolire ventrală, care i se potriveşte de minune. Mai multă atenţie acordă pregătirii fizice specifice : sprinturi, genuflexiuni etc. Iarna, spre exemplu, se pregăteşte 4 zile pe săptămînă, împărţindu-şi antrenamentele în două „reprize" : pentru dezvoltarea musculaturii şi mobilităţii — pentru care execută genuflexiuni cu bare pînă la 140 kg — şi pentru dezvoltarea vitezei (exploziei), pentru care execută numeroase sprinturi. Vara — „exact invers" — cum se exprima ea, vrînd să arate ce simplu e să ajungi o „stea a atletismului feminin."

Fișier bibliografic

TIRUL CU PUȘCA

Valeriu Panțuru

Folosind cunoștințele și experiența acumulate de-a lungul anilor, în calitate de sportiv și antrenor, ca și practica avansată din țările unde în acest sport rezultatele sînt meritorii, autorul a încercat să acopere aria largă a aspectelor specifice tirului de performanță.

Lucrarea începe de la selecționarea viitorilor trăgători pînă la pregătirea de performanță.

Cartea se adresează atît antrenorilor, cît și sportivilor, constituind un material de mare folos în desfășurarea procesului de pregătire.

A apărut în Editura „Stadion", 1971.

Se poate cumpăra din librării.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

Educație fizică și sport, nr. 2, 1972, pag. 72

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 3 MARTIE 1972

CUPRINS

A. DEMETER, A. GAGEA, T. PALADESCU : Aspecte de neurodinamică cerebrală raportate la unii parametri ce determină precizia la tir 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

GH. ILIUȚĂ : Contribuții la modelarea psihologică a pregătirii boxerilor (II) 12

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

CORNELIA GHIBU, I. ȘUȘELESCU : Evoluția și perspectivele voleiului prin prisma regulamentului de joc 22

D. EVULEȚ : Caracterul concret al pregătirii psihologice în jocul de baschet 29

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

M. GABÓR : Aspecte ale dezvoltării fizice și ale motricității la elevii surzi 35

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică pentru femei de vîrstă mijlocie (45—60 de ani) (X) 43

OPINII — CONSULTAȚII

OLIVIA SIMU : Susținătoare de efort românești 51

*** : Condiții de înscriere la examenul pentru obținerea gradului I didactic 54

FILE DE ISTORIE

I. TODAN : Evoluția formelor organizatorice centrale ale educației fizice și sportului românesc (1944—1967) (II) 60

PORTRET

C. MACOVEI : Elena Ceampelea 65

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

ECATERINA OROSZ : Noi orientări medico-sportive în obstetrică și ginecologie 69

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

ASPECTE DE NEURODINAMICĂ CEREBRALĂ RAPORTATE LA UNII PARAMETRI CE DETERMINĂ PRECIZIA LA TIR

Prof. univ. dr. ANDREI DEMETER
Ing. ADRIAN GAGEA
Lector TEODOR PALADESCU
I.E.F.S. — București

Actul motric specific tirului sportiv este de volum și intensitate foarte redusă, dar de o precizie și fineţe rar întîlnite. În conducerea și coordonarea acestui act motric, la care participă, pe lîngă efectorul muscular și sistemul integrator cortical, segmentul periferic și central al analizatorului vizual, precum și sistemele nespecifice de activare difuză, aparatul vestibular etc., apar elemente de interferare și perturbaţie care au o influenţă considerabilă asupra efectului.

Stabilitatea întregului sistem va depinde, în ultima analiză, de capacitatea sportivului de a limita excitaţia și inhibiţia la diverse nivele, asupra structurilor strict interesate în acţiunea de ochire la tir.

Explorarea funcţională a sistemului nervos central se face prin înregistrarea activităţii electrice a creerului sub expresie electroencefalografică (EEG). Parametrii diverselor tipuri de ritmuri ce compun traseele EEG (5, 7, 8, 9) furnizează informaţii asupra neurodinamicii cerebrale, în condiţiile de explorare.

Starea funcţională a sistemului nervos vegetativ, în totalitatea lui, manifestă prin procese afective (emoţie, interes, trezire, vigilenţă etc.), se trădează prin creșterea activităţii unor glande sudoripare ce sînt declanșate în asfel de cazuri (palmare, plantare). Aceste fenomene sînt însoţite de modificări ale impedanţei ţesutului și apariţia unor polarizări zonale, care pot fi puse în evidenţă prin electrodermogramă (6, 17, 18, 20, 28, 27).

Neurodinamica cerebrală fiind un proces al unui sistem automat, ierarhizat (din punct de vedere cibernetic), foarte complex, este important ca uneori să cunoaștem răspunsurile sistemului la activări cu excitanţi chimici sau fizici. În medicina sportivă se practică în mod curent activări ca:

— hiperpnee, care produce alcaloză gazoasă prin hipocapnie, creșterea pH, hipertensiune, hipokaliemie, iar sub aspect electroencefalografic, apariţia sau accentuarea unor ritmuri patologice difuze;

— apnee voluntară, care reprezintă un excitant cortical prin hipoxie;

— excitaţie optică obișnuită, prin deschiderea — închiderea ochilor și care asigură un flux crescut de excitanţi optici cu efect de trezire (arousal);

— excitaţii pe diverse zone ale aferenţelor extero-proprio — și interoceptive, precum și prin modalităţi psihoreactive generale (procese afective), menţinîndu-se aceeași eferentaţie — reflexul electrodermal (RED).

Starea sistemului nervos periferic poate fi apreciată prin explorarea excitabilităţii neuromusculare, iar cînd activitatea motrică este redusă (cazul tirului), prin reacţia motrică la stimuli standardizaţi.

Latenţa reacţiei motrice, durata actului motric și calitatea răspunsului pot da indicaţii asupra forţei, echilibrului și mobilităţii proceselor de excitaţie și inhibiţie din analizatorul motor.

Din ansamblul poziţiilor de tragere care compun probele combinate la tirul cu puşca, poziţia de tragere „în picioare" are rol determinant în departajarea valorii trăgătorilor. Faptul că rezultatele obţinute la poziţia în picioare sînt mai scăzute (comparativ cu celelalte două poziţii) se datorează, pe de o parte, punctelor de sprijin reduse ale armei și corpului, iar pe de altă parte, poligonului mic de susţinere și depărtării centrului de greutate de baza de susţinere (1, 3, 12, 21, 22, 23, 24, 29). Ca urmare la această poziţie, oscilaţiile centrului general de greu-

tate, implicit ale puștii în timpul ochirii sînt mai mari, deci stabilitatea este oarecum redusă. Perfecționarea sistemelor implicate în menținerea stabilității centrului de greutate se realizează treptat în procesul de antrenament și instruire, în special pe baza creșterii sensibilității și eficienței funcției aparatului vestibular (4, 25).

METODA DE CERCETARE

Au fost examinați 13 sportivi de sex masculin, dintre care 9 avînd clasificarea sportivă maestru al sportului, iar 4 categoria I și experiență competițională îndelungată.

Sportivii se aflau în perioada precompetițională, erau sănătoși din punct de vedere clinic la data experimentului și negau un efort fizic sau mental înainte de experiment. Cu 2—3 ore înainte, subiecții au servit un mic dejun frugal (pentru evitarea stării de hipoglicemie).

Bazîndu-ne pe considerentele teoretice expuse mai sus, am construit un model original de experiment, cu următoarele componente :

A. Examen electroencefalografic. De pe hemicraniul stîng au fost recoltate derivații bipolare, care acopereau următoarele zone cerebrale : fronto-centrală, centro-parietală, parieto-occipitală, occipito-temporală anterioară și parieto-temporală anterioară (principalele zone ale proiecției telerecepției vizuale și auditive și aria motorie).

Examenul electroencefalografic a fost efectuat în laborator, în condiții de referință, la subiecții aflați în clinostatism și ortostatism (poziția de tras, în picioare, relaxați și cu ochii închiși). Astfel, au fost puși în evidență majoritatea parametrilor activității electrice corticale și cortico-subcorticale de repaus psihosensorial și motor, în stare de veghe. Datele sînt cuprinse sub formă de medii sau valori reprezentative, în tabelele 1 și 2.

B. Reflexul electrodermal. Electrodermograma, sub expresia sa electrică a fost derivată de la mîna stîngă cu electrozi tip EEG. A fost măsurată rezistența dintre electrozi în repaus. Datele sînt prezentate în tabelul 3.

C. Activările fenomenelor fiziologice prin :

1. excitație optică standard (7, 10, 18) constînd în deschiderea-închiderea ochilor, luată în considerare la reactivitatea EEG ;

2. apnee voluntară maximă (7, 10) luată în considerare la reactivitatea EEG și ca probă funcțională a sistemului cardiovascular ;

3. hiperpnee timp de 3 minute. Hiperventilația pulmonară s-a practicat în scopul de a modifica anumiți factori implicați în menținerea homeostaziei organismului și evidențierea (eventuală) a unor anomalii electroencefalografice ;

4. apnee voluntară fără hipertensiune intratoracică, timp de 15 secunde, de asemenea, pentru aprecierea reactivității EEG, deci în condiții foarte asemănătoare perioadei de ochire la majoritatea trăgătorilor de performanță ;

5. excitanți multipli (aferențe mioatrokinetice, kinestezice, vestibulare și vizuale) specifici poziției din timpul ochirii și declanșării focului (poziția în picioare, standard, armă liberă) ;

6. excitație motorie, constînd în mișcări rapide singulare, de închidere-deschidere a pumnului drept, numai la comanda examinatorului ;

7. excitație vegetativă, constînd dintr-o inspirație profundă urmată de o expirație rapidă, de asemenea efectuată numai la comanda examinatorului ;

8. excitație sonoră specifică, reprezentată de un foc de armă cu aer comprimat, tras prin surprindere (subiectul ținînd ochii închiși și înregistrîndu-i-se EEG, EKG și RED simultan) ;

9. excitație sonoră specifică cu componentă afectivă, reprezentată de zgomotul încărcării armei (subiectul ținînd ochii închiși), ceea ce declanșează reflexul electrodermal prin punerea în joc a sistemelor activatoare siderare la aprecierea reflexului nervos vegetativ.

Excitațiile motorii, vegetative, sonoră specifică și sonoră specifică cu componentă emoțională sînt luate în considerare la aprecierea refluxului electrodermal (6, 20).

D. Reacția motrică liminară digitală (13, 14, 19). Subiectul este instruit ca la perceperea unui stimul vizual, con-

Tabelul 1

Nr. crt.	Subiect	Date personale			Activitate alfa						Activările					
											Excitație optică standard		Apnee	Hiperpnee		APN 15"
		An naștere	Categ. de clasificare în sport	Vechime în tir/ani	Index mediu alfa	Amplitudinea alfa	Gradul de modulație în amplitudine	Gradul de modulație în fază	Repartiția spațială antero/postero	Incidența medie beta	Variația index mediu	Variația index după activare	Durata	Variația index mediu alfa	Variația index mediu alfa	Unde delta	Variația index mediu alfa
					Iα	Aα	Ma	Mf	Rα	I	DIα	DPIα	T	DIα	DIα		DIα
					%	V	%	%		%	%	%		%	%		%
1	S.A.	1946	l	7	70	40	20	20	025	20	-60	0	78	0	+10	+	+10
2	A.M.	1943	ms	11	20	20	20	5	050	30	-20	+20	118	0	+50	0	0
3	W.R.	1944	ms	13	50	30	20	30	050	50	-10	+10	60	0	+40	0	0
4	I.E.	1947	l	4	95	60	60	20	090	5	-80	0	52	0	0	+	0
5	S.P.	1935	ms	16	5	10	10	20	050	80	- 5	+10	84	0	+30	+	+30
6	S.P.	1949	ms	7	60	30	80	10	030	20	-50	+10	84	0	-50	+	-40
7	B.A.	1946	ms	10	60	50	60	30	025	20	-60	0	58	0	-10	+	+10
8	R.N.	1935	ms	16	40	60	90	20	020	20	-40	+20	80	0	+10	0	0
9	B.D.	1946	ms	11	5	5	0	0	050	80	- 5	+ 5	32	0	0	+	0
10	A.M.	1936	ms	16	30	20	20	10	015	30	-40	0	50	0	+10	+	+10
11	G.O.	1947	l	4	60	40	50	30	080	30	-60	+20	114	+10	-60	+	+10
12	O.I.	1943	ms	13	5	5	0	0	050	60	- 5	0	90	0	- 5	+	+ 5
13	D.V.	1949	l	3	70	50	60	30	020	10	-70	+10	83	0	-20	+	0

Tabelul 2

Nr. crt.	Activitate alfa					β	Activările			
							Optic standard		Specific tir	
	Index mediu alfa	Amplitudinea alfa	Gradul de modulație în amplitudine	Gradul de modulație în fază	Repartiția spațială antero/postero	Incidența medie beta	Variația indexului med. alfa	Variația ind.med. alfa după activare	Index alfa în timpul ochirii	Index alfa la declanșare
	Iα	Aα	Ma	Mf	Rα	I	DIα	DPIα	Iα	Iα
	%	μV	%	%		%	%	%	%	%
1	70	50	30	10	025	10	- 60	+ 10	0	0
2	40	30	80	5	020	30	- 30	+ 50	0	0
3	40	20	20	30	040	30	- 20	0	0	0
4	95	60	20	20	090	5	- 95	0	5	20
5	20	20	10	20	050	50	- 20	+ 10	0	0
6	60	30	80	10	030	20	- 50	0	0	0
7	70	60	20	30	025	20	- 70	+ 10	0	0
8	40	60	80	20	020	20	-40	+ 10	0	0
9	0	0	0	0	0	80	0	0	0	0
10	50	30	20	10	020	30	0	0	0	0
11	60	50	50	30	080	30	-60	0	0	0
12	5	5	0	0	050	60	- 5	0	0	0
13	70	50	60	40	015	20	-50	0	0	0

Fig. 1. Poziția sportivului în timpul înregistrării parametrilor fiziologici din laborator

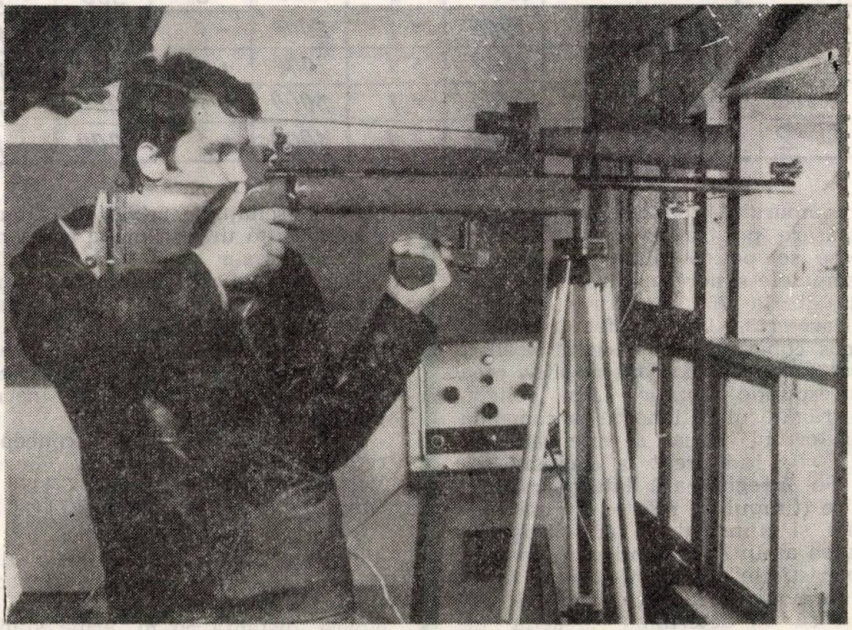


Fig. 2. Poziția sportivului în timpul înregistrării mecanogramei în poligon.

stituit dintr-o descărcare singulară flash, de durată constantă de 50μ .s și energie a impulsului luminos de 0,25 J (ceea ce permite impresionarea retinei prin pleoape), să apese cît mai neîntîrziat și cît mai scurt pe un întrerupător basculant monostabil, de cursă foarte mică (0,5 mm). Tensiunea mecanică din mușchi agoniști ai efectorului (degetul III al mîinii predominente

Tabelul 3

Nr. crt.	Reflexul electrodermal								
	Valoarea inițială	Activare motorie		Activare viscerală		Activare sonoră specifică (foc de armă)		Activare sonoră cu componentă afectivă (încărcatul armei)	
	Rezistența	Amplitudine	Similitudine	Amplitudine	Similitudine	Amplitudine	Similitudine	Amplitudine	Similitudine
	K	μV		μV		μV		μV	
1	200	200	0	800	+1	600	0	800	+1
2	150	500	-1	400	0	500	0	800	+1
3	40	600	-1	300	+1	600	0	300	+1
4	50	2000	-1	2500	-1	3000	-1	3000	-1
5	160	800	0	2000	-1	2500	-1	800	0
6	150	1500	0	2000	0	2000	0	1000	0
7	90	200	-1	150	-1	300	0	150	+1
8	150	2000	0	2500	0	1500	+1	1000	+1
9	150	1000	0	1000	0	1500	0	500	+1
10	100	1500	-1	1500	-1	2000	-1	1000	+1
11	80	1200	0	1500	+1	2000	+1	800	+1
12	100	3000	+1	3000	+1	3000	+1	200	-1
13	12	1000	-1	1000	+1	1000	+1	1000	+1

este comparabilă cu cea din acțiunea de apăsare pe trăgaci. Semnalele luminoase se pot administra împreună cu semnalele sonore al căror nivel este de 25 db la 750 Hz într-o anumită codificare (13, 14). Astfel, stimulul luminos constituie un excitant pozitiv, iar cel sonor un excitant negativ, ceea ce corespunde situației din poligon unde trăgătorul acționează la comanda analizatorului vizual și este sau trebuie să fie indiferent la excitanți sonori. Se înregistrează latența reacției motrice (timpul de reacție, durata contracției și numărul de greșeli la codificarea amintită). Menționăm una din caracteristicile acestei metode de apreciere a reacției motrice digitale, și anume că nu determină „reacția de oprire" a undelor alfa.

E. Mecanograma. Probă realizată în poligon, imediat după examenul de laborator și constînd din înregistrarea mișcărilor armei în timpul ochirii. Mișcarea spațială a sistemului trăgător-armă este reprezentată satisfăcător prin înregistrarea proiecției pe verticală a oscilațiilor armei (trăgătorii de performanță tind să miște arma numai într-un singur plan vertical) fig. 1.

Dispozitivul se compune dintr-un traductor de deplasare, presiune cu tijă, în contact sub țeava armei, traductor baroelectric (pletysmograf) și amplificator de mărimi electrice de frecvență foarte joasă cu inscriptor (electrocardiograf).

Acest dispozitiv a fost conceput și realizat de A. Demeter, A. Gagea, T. Paladescu și I. Popescu (11). Este simplu și ușor reproductibil, fig. 2.

F. Proba specifică din poligon. Imediat după examenul fiziologic din laborator, sportivii s-au echipat corespunzător și au tras din poziția în picioare, distanța 50 m, armă standard, o serie de reglaj și două serii de 10 focuri în regim de concurs. Deși s-au folosit echipament și armament de calitate, totuși acestea nu erau proprii. Au fost înregistrate mecanogramele și rezultatul corespunzător fiecăruia. Punctajele seriilor sînt prezentate în tabelul 4.

Tabelul 4

Nr. crt.	Reacția motrică			Mecanograma		Rezultate	
	Latența reacției motrice	Durata constucției	Numărul de greșeli	Gradul de oscilații al armei	Durata medie a apneei în ochire	Prima serie de 10 focuri	A doua serie de 10 focuri
	L	D	G	P	T	S_1	S_2
	ms	ms		%	sec.		
1	148	215	4	120	6	85	82
2	172	180	2	118	11	83	91
3	200	220	3	112	6	78	89
4	188	255	1	116	6	81	71
5	176	146	0	105	11	80	80
6	253	160	2	105	13	85	88
7	240	193	1	110	6	85	86
8	160	106	2	104	10	84	90
9	146	146	3	104	9	87	89
10	140	240	6	116	7	87	87
11	240	154	0	108	6	86	88
12	180	160	5	108	6	88	90
13	180	126	5	116	6	76	78

REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

Înregistrările au fost prelucrate grafo-analitic, iar datele obținute, care exprimă de altfel, cantitativ și cuantificat toate fenomenele studiate, au constituit elemente ale seriilor de variație în prelucrarea lor statistico-matematică. Unele din aceste date sînt prezentate în tabelele 1, 2, 3, 4 sub formă de medii sau valori reprezentative, pentru fiecare subiect în parte.

În urma calculului funcțiilor de distribuție, a coeficienților de corelație și a modelului de regresie pentru cîteva sute de elemente a unor serii de variație, putem face următoarele aserțiuni :

1. ca și la sportivii de performanță (7, 10, 13, 14, 19) practicînd alte discipline sportive :

— maximul frecvenței cazurilor corespunde indexului mediu alfa 48 la sută ;

— indexul alfa și amplitudinea aceloraşi oscilații prezintă o corelație strînsă. Dependența funcțională este liniară pînă la valoarea index alfa 85 la sută ;

— corelația dintre parametrii ritmului alfa și beta care definesc activitatea electrică a creerului în domeniul normal (10) în clinostatism și parametrii corespondenți pentru acelaşi ritm de ortostatism este strînsă. Dependența este, de asemenea, liniară. Se pare că există variații ale reactivității cerebrale exprimate electrografic, proprii fiecărui subiect, la trecerea din clinostatism și ortostatism, dar care nu au putut fi decalate avînd o valoare de acelaşi ordin de mărime cu erorile acceptate de noi, de ± 5 la sută. Totuși, semnalăm o creștere a indexului alfa și a amplitudinii aceloraşi unde, ca expresie a extinderii inhibiției corticale, situație paradoxală, dacă luăm în considerare intensificarea aferentațiilor extero- și proprioceptive ;

— coeficientul de corelație dintre latența reacției motrice digitale (timpul de reacție) și parametrii activității alfa, la stimuli video-elementari, are valoarea 0,41.

Criteriul „P“ indică corelația semnificativă (25).

2. Ca valori reprezentative numai sportivilor care practică tirul de performanță :

— corelația dintre activitatea cerebrală sub expresie electroencefalografică reprezentată de ritmul alfa și principala funcție a aparatului vestibular, apreciată prin mecanogramă (integrala curbilinie a traseului) este semnificativă. Coeficientul de corelație are valoarea 0,60 ;

— coeficientul de corelație dintre rezultatele (punctajele) focurilor trase în proba din poligon efectuată și proiecția pe verticală a mișcărilor armei în timpul ochirii (mecanogramele) are valoarea 0,44. Această valoare ne poate indica măsura în care depinde precizia tragerii și de mișcările armei din timpul ochirii ;

— deși valoarea coeficientului de corelație este mică (0,348), corelația dintre reactivitatea electrodermală (amplitudinea maximă a reflexului electrodermal) facilitată de componența emoțională și funcția vestibulară (aproximată prin cuantificarea mecanogramei în modul explicat mai sus) este semnificativă. Aceasta explică, într-o măsură considerată de noi ca acceptabilă, variațiile mari ale preciziei tragerilor în timpul unui singur concurs ;

— atît latența reacției motrice, cît și durata contracției din cadrul reacției motrice digitale liminare sînt mai mici decît la sportivii care practică alte discipline sportive.

Spre deosebire de aceștia, subiecții examinați de noi prezintă o mobilitate foarte bună a proceselor de excitație-inhibiție de la nivelul efectorului (13, 14, 19). Instalarea inhibiției în faza contractilă ce condiționează durata contracției (conform modelului logico-matematic al rețelei paucineuronale propus de A. Gagea și Al. Partheniu (13)) se face mai rapid la sportivii care practică tirul, decît la sportivii care practică alte discipline sportive, ceea ce implică, probabil, o participare mai pronunțată a funcției integrative corticale (coeficientul de corelație dintre indexul alfa și durata contracției are valoarea 0,47).

CONCLUZII TEORETICE ȘI PRACTICE

Funcția sistemului nervos în procesul de pregătire și obținere a rezultatelor înalte la tir este foarte solicitată. În mod analog cu alte fenomene fiziologice, dar în acest caz mai pronunțat, sînt evidențiabile proprietățile de adaptare și instruire.

Sub unele aspecte de neurodinamică cerebrală, grupul de sportivi examinați de noi (destul de omogen, 9 maeștri ai sportului) prezintă elemente comune, foarte probabil datorate activității specifice, adică tirului, iar în comparație cu sportivii care practică alte discipline sportive, prezintă unele deosebiri remarcabile.

Astfel, se poate aprecia ca fiind aproape de ceea ce se numește optim biologic, cu referire la rezultatele de la tir, următorul aspect de neurodinamică cerebrală :

— *trasee EEG cu index mediu alfa în jurul valorii 48 la sută și organizare spațială în care indexul alfa din creerul posterior predomină în raport 6 : 1—8 : 1 față de indexul alfa din zona prerolandică, precum și normo-reactivitate (20) în cadrul RED la excitanți extero- și proprioceptivi și cu hiporeactivitate la excitant psiho-senzorial specific cu componentă afectivă* (în cazul modelului experimental ; încărcarea armei).

Această concluzie este proprie grupului reprezentativ și derivă din calcul statistico-matematic, ca atare este foarte aproximativă pentru individ. De altfel, starea de optim biologic — ca una din componentele principale ce determină rezultatul sportiv maxim — este caracterizată (sub aspectul rezultatelor cantitative și cuantificate ale fenomenelor fiziologice explorate) prin valori diferite de la subiect la subiect.

Latența reacției motrice, adică timpul scurs de la perceperea stimulului luminos și pînă la începerea acțiunii de apăsare cu degetul, este mai mică decît la sportivii care practică alte discipline sportive (13). În măsura în care experimentul reproduce situația din poligon, unde cu ajutorul analizatorului vizual este perceput centrul țintei, iar declanșarea se face ulterior (după prelucrarea corticală și transmiterea informației la efector), se poate aprecia că latența redusă a reacției motrice este un efect al adaptării și instruirii în special a segmentului central al analizatorului vizual, poate chiar o perfecționare a conexiunii cu moto-neuronii care comandă mușchii agoniști din acțiunea de declanșare. Scurtarea latenței reacției motrice este însoțită în mod sistematic de extinde-

rea inhibiției în derivațiile posterioare, interesînd și zona de proiecție a telerecepției vizuale (13), ceea ce ne face să credem că un *index alfa mare prezent în derivațiile posterioare este favorabil rezultatelor bune la tir.*

Avînd în vedere corelațiile găsite de noi, putem afirma că *se pot îmbunătăți considerabil rezultatele la tir, acționînd asupra elementelor de neurodinamică cerebrală* amintite mai sus, fie pentru reducerea stării de iritație corticală sau de inhibiție pronunțată, fie pentru schimbarea reactivității cerebrale, prin : substanțe farmacodinamice, vitamine, influențe fiziologice (4) (de exemplu hiperpnee cu cîteva respirații ample înainte de probă), modificări ale procesului de antrenament (în sensul că la cei hiperexcitabili se recomandă un volum mare și intensitate mai mică, cu evitarea stărilor de stress și în afara antrenamentului, în timp ce la cei cu hipoexcitabilitate, dozarea efortului va fi de intensitate mare și volum mai redus, fără ca excitațiile puternice să fie contraindicate) etc. Menționăm caracterul individual, fără rețetă generală al acestor virtuale acțiuni.

Nu numai pentru selecție, ci mai mult pentru a se cunoaște eventualele direcții de acțiune se recomandă a se face examenul electroencefalografic tuturor sportivilor care practică tirul. De altfel, noi am procedat la întocmirea imediată a unor fișe individuale conținînd elemente de neurodinamică cerebrală și am făcut recomandări practice sportivilor, atît pentru antrenamente, cît și pentru concurs, care sperăm să nu rămînă fără rezultat.

BIBLIOGRAFIE

1. ANDERSON G. L. : Declanșarea, Buletinul F. R. Tir, 1968.
2. ANDERSON T. W. An Introduction to multivariate Statistic Analysis, London, Acad. Press, 1958.
3. AMBRUȘ A. : Cîteva considerațiuni medicale legate de practicarea tirului sportiv, Buletinul F. R. Tir, 1968.
4. BARON I. B. : Mechanisms of orienting reaction in man, Transanctions of on International Colloquium Med. in Bratislava and Smolenice, september 11—14, 1965 under the suspices of the Slovak Academy of Sciences.
5. BRAZIER A. B. M. : The physiological basis of the EEG, Second Advances Course in Electroencephalography, Salzburg, 1965.
6. CHAILLEY-BERT P. : Physiologie des activites physiques, pag. 333—335, Paris : I. Baillere & Fils, 1962.
7. DEMETER A. : Fiziologia contracțiilor izometrice și izotonice, pag. 65—115 ; 145—167, Ed. U.C.F.S., București, 1967.
8. DEMETER A. : Fiziologie, pag. 365—388, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.
9. DEMETER A., NEȘTIANU V. : Fiziologia aclimatizării sportivilor la altitudine. Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
10. DEMETER A., NEȘTIANU V. : Explorarea medico-sportivă a sistemului nervos și neuro-muscular, (sub tipar), Ed. Stadion, București, 1970.
11. DEMETER A., GAGEA A. PALADESCU T., POPESCU I. : Aparat pentru înregistrarea mișcărilor armei în timpul ochirii la tir, Inovație înregistrată la I.E.F.S. — cu nr. 10 826 din 1971.
12. DELEANU D. : Pregătirea fizică multilaterală a trăgătorului și contribuția acestuia la realizarea unor performanțe înalte, Buletinul F. R. Tir, 1968.
13. GAGEA A., FARTHENIU AL. : Expresii matematice de neurodinamică cerebrală raportate la reacția motrică digitală liminară, la stimuli video și audio. Comunicare la Simpozionul științific internațional, 16—20 septembrie 1969, București-Mamaia (sub tipar).
14. GAGEA A., DEMETER A., PARTHENIU AL. : Unele elemente matematice de analiză a electroencefalogramelor la un lot de elevi de vîrstă pubertară, Regional Congress of the International Union of Physiological Sciences, Brașov, 1970.
15. ILINA L. I., KUKOLEVSKAIA E. V. : Electroencefalografia sportsmenor, pag. 93—117, Moskova, Medgiz. 1962.

16. MIHOC G., FIRESCU D.: Statistică matematică, pag. 9—42. Ed. didactică și pedagogică, București, 1966.
17. MILCU ȘT. M., DEMETRESCU M.: Neuro-endokrine Störungen als Spätfolge nach Stress — EEG und hormonelle Veränderungen, In 6 th International Congres of Electroencephalography and clinical Neuro physiologq, Viena, septembrie, 1965.
18. PARTHENIU AL., DEMETRESCU M.: Le réflexe cérébral d'impedance dans le contrôle medico-sportif, *La Medicine Sportive*, Trav. du XII-ème Congr. Jub. FIMS, Moscova, 1958. Ed. en l'éntrangéres, Moscova, 1960, pag. 311.
19. PARTHENIU AL., GAGEA A.: Studiul reacției motrice digitale liminare înregistrate prin dispozitiv electronic sincron cu electroencefalograma și reflexul electrodermal, Comunicare la Societatea Med. Cult. Fiz., Filiala București, 27 martie, 1968. (Metoda și dispozitivul sînt înregistrate cu titlul: „Metodă și dispozitiv electronic adaptat la electroencefalograf pentru studiul corelat al electroencefalogramei cu reacția motrică digitală liminară, la stimuli video și audio la om", cu nr. 12 771 din 29. 12. 1967).
20. PARTHENIU AL., GAGEA A.: Systéme practique d'investigation conjointe des reglages nerveux de la motricité somatique et des functions viscérales, chez l'homme. (In curs de publicare).
21. PALADESCU T.: Unele aspecte ale ochirii în tirul de performanță, Buletinul F. R. Tir, nr. 8, București, 1964.
22. POPESCU A. M., BUZOIANU U., SENDEL S., PALADESCU T.: Considerațiuni asupra acomodării vizuale la sportivii ce practică tirul de performanță, St. Cerc. Fiziolog, 5 (1965).
23. POPESCU A. M., BUZOIANU V., PALADESCU T., SENDEL S.: Reacția oculară la sportivii ce practică tirul de performanță, Fiziologia normală și patologică, vol. XII-3, 1966.
24. ROHDE M.: Pregătirea fizică generală a trăgătorilor, parte componentă a antrenamentului, Traducere din Sportul peste hotare nr. 64, pag. 59—75, București, 1970.
25. ROMANOVSKI V. I.: Primenenie matematiceskoi statistiki v opîtnom dele, Moskva, Ogiz, 1947.
26. SOULAIRAC A., BARON I. B.: Étude Statokinésimetrique de la Régulation Posturale chez l'Homme, La semaine des Hôpitaux, 53: 3 365—3 370, 1967.
27. ULMEANU F. C.: Standardisation des épreuves d'aptitude physique dans les pays de l'Europe orientale, Mouvement, 1: 237—246, 1966.
28. WANG H. G.: Galvanic skin reactions of striated cats with or withont cerebellum: effects thereon of anesthesis, Arch. ital. de biolog, 99: pag. 178—189, 1961.
29. WANG H. G.: Behavior and reflexes of chronic striatal cats, Arch. ital. de biolog. 100: 48—85, 1962.
30. WEINSTEIN L.: Aspecte metodice din pregătirea trăgătorilor, Buletinul F. R. Tir, București, 1966.

A. DEMETER et collab.: Aspects de neuro-dynamique rapportés à certains paramètres qui déterminent la précision au tir

Selon un modèle original d'expérience, ont été examinés 13 tireurs d'élite. Ont été enregistrées simultanément l'électroencéphalogramme, l'électrodermogramme, l'électrocardiogramme, la réaction motrice digitale en clinostatisme et orthostatisme (sans réaction motrice), en position de tir „debout". L'examen a été effectué en laboratoire. Immédiatement après, les sujets ont exécuté au stand de tir, en régime de concours, une épreuve de deux séries de 10 feux en position „debout", enregistrant les mécanogrammes (oscillations de l'arme en plan vertical), ainsi que les résultats homologues.

Les données ont été interprétées grapho-analytique et statistique-mathématique.

Ainsi, on peut apprécier comme étant à peu près optimum biologique, en ce qui concerne les resultats au tir, le suivant aspect de neuro-dynamique cérébrale :

— tracés EEG avec index moyen alpha en valeur d'environ 48% et organisation spatiale où l'index moyen alpha des dérivations postérieures est prédominant en rapport de 6 : 1 jusqu'à 8 : 1 par rapport à l'index alpha de la zone prérolandique ainsi que la normo-réactivité dans le cadre RED aux excitants extéro et proprioceptifs et avec hyporéactivité à l'excitant psychogénespécifique avec une composante affective (dans le cas du modèle expérimenté le bruit du chargement de l'arme).

A. DEMETER and Team : Neurodynamic Aspects relating to certain parameters that determine precision in target shooting

13 performance target shooters were put to an original test. The test consisted in a simultaneous recording of the electroencephalogram, electrodermogram, electrocardiogram, the digital motive reaction in clinostatism and orthostatism (without motive reaction), in standing shooting.

The test was performed in a laboratory and subsequently the subjects executed two series of 10 fires (standing) in the open in a regime of contest, with the mecanograms being registered (the oscillations of the weapon in the vertical plan).

The data were grapho-analytically and statistico-mathematically processed.

Thus, the following aspect of cerebral neurodynamics can be considered to be the best, biologically, with reference to target shooting :

— EEG lines in medium alpha index around the value 48 p.c. and spatial organization in which the medium alpha index in the posterior derivations is predominant — 6 : 1 up to 8 : 1 — as against the alpha index in the prerolanic zone ; normo-reactivity within the RED to extero and proper reactive stimulants and hyporeactivity to specific psychogen stimulants with affective components (in the case of the tested model the noise of the charging of the weapon).

Prof. GHEORGHE ILIUȚĂ
Redactor E.F.S.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

CONTRIBUȚII LA MODELAREA PSIHOLOGICĂ A PREGĂTIRII BOXERILOR (II)

5. CÎTEVA DATE ÎN LEGĂTURĂ CU ACTIVITATEA ÎN CONDIȚII DE SUPRASOLICITARE

În condiții de suprasolicitare are loc o ajustare, adaptare și uneori chiar o restructurare a comportamentului, a principalelor funcții cognitive și caracteristici ale personalității, într-o direcție care nu e totdeauna previzibilă.

Situațiile în care are loc suprasolicitarea potențialului fizic sau psihic se denumesc stressante. Starea de stress se manifestă prin sindromul general de adaptare (S.G.A.), al cărui efect este modificarea funcțiilor organismului în sensul asigurării resurselor de energie păstrate în rezervă sau utilizate de obicei pentru alte răspunsuri. În asemenea cazuri, comportamentul suferă transformări, activitatea este parțial sau în întregime deviată de la normă, în locul reacțiilor obișnuite apar manifestări inadecvate persoanei cunoscute și situației în care aceasta se află.

Stressul implică o condiție extremă, incluzînd pe de o parte o daună sau o amenințare la adresa organismului, iar pe de altă parte o anumită rezistență și adaptare a sa față de situația respectivă. Gradul de stress depinde nu numai de tipul și intensitatea amenințării (incluzînd în acest termen orice pericol prezent sau virtual capabil să acționeze fizic sau psihic), dar și de anumiți factori sensibilizatori anteriori stressului. Aceasta explică și categoria extrem de largă a stimulilor care pot deveni agenți stressanți, începînd de la factori fizici (temperatură, zgomot, vibrații etc.) și pînă la factori psihogeni (incertitudine, anticiparea pericolului sau a durerii etc.) și situații care provoacă anxietatea prin condiționare.

Tensiunea fizică sau psihică poate fi totdeauna recunoscută după indici comportamentali și se obiectivează în reacții fiziologice tipice, caracteristice stării de stress, deși ele sînt nediferențiate în funcție de agentul stressant.

Rezistența față de stress, adaptarea la condițiile de suprasolicitare, recu-

*) *Prima parte a articolului a fost publicată în nr. 12/1971 al revistei noastre.*

perarea echilibrului după un şoc sau, dimpotrivă, dezorganizarea comportamentului variază corespunzător caracteristicilor tipologice şi particularităţilor generale ale personalităţii, precum şi corespunzător gradului de „antrenament" în asemenea condiţii.

De aceea, deprinderea şi analizarea principalilor factori perturbatori ai competiţiei pugilistice este deosebit de importantă, ea oferind posibilitatea ameliorării (modelării) ştiinţifice a condiţiilor de pregătire în vederea măririi randamentului în activitatea competiţională.

O analiză atentă a procesului de pregătire demonstrează că obişnuirea cu agenţii din grupa factorilor externi (zgomot, căldură, frig, vibraţii etc.) nu este atacată aproape de loc. În timpul competiţiei aceştia au o mare influenţă, perturbînd evident activitatea sportivilor angajaţi în sarcină. De aceea, socotim util să prezentăm cîteva date referitoare la efectul acestor agenţi asupra oamenilor.

Printre funcţiile cognitive asupra cărora s-au concentrat cercetările din ultimii 20 de ani trebuie menţionată în special atenţia, ale cărei modificări constituie un indicator preţios pentru evaluarea posibilităţilor subiective de acţiune. O mare parte a acestor cercetări au modelat condiţiile naturale sau de muncă, pentru ca rezultatele obţinute să poată fi valorificate cu maximă eficienţă în practică.

Suprasolicitarea provoacă distragerea atenţiei şi poate avea uneori efecte nocive chiar asupra sănătăţii ; pentru o activitate integrată sau un randament crescut, ea impune neapărat o anumită capacitate de adaptare. Antrenamentul se manifestă prin creşterea toleranţei faţă de stimularea perturbatoare şi restabilirea deprinderilor motorii şi intelectuale la nivelul normal.

Reactivitatea organismului supus suprasolicitării, care depinde atît de starea funcţională de moment, cît şi de factori constituţionali, joacă un rol important în menţinerea unei orientări stabile a comportamentului. De aceea, orice consideraţii generale ca : „zgomotul, căldura, frigul etc. sînt dăunătoare activităţii" sînt inoperante, influenţa fiecărui factor trebuind analizată amănunţit, în condiţii variate. De asemenea, nu se poate vorbi de agenţi perturbatori decît atunci cînd aceştia ating valori mari. În acest sens pledează date privind desfăşurarea activităţii în diferite condiţii de mediu, care ar putea fi considerate aprioric drept stressante, dar care în realitate au un efect favorabil asupra desfăşurării activităţii.

Wilkinson, cercetînd efectele combinate ale zgomotului şi lipsei de somn (32 h), constată că *în condiţii de linişte eficacitatea performanţei este mult scăzută faţă de condiţiile în care este prezent un zgomot alb de 100 db. Pe de altă parte, zgomotul măreşte numărul erorilor după un somn normal, dar nu are efect semnificativ după privarea de somn.* În acelaşi sens pledează rezultatele lui *Corcoran*, care a constatat că după o perioadă de privare de somn *viteza răspunsului este mai mare (TR scade) în timpul zgomotului decît în condiţii de linişte.* Astfel, lipsa de somn reduce influenţa adversă a zgomotului, efectele provocate de un factor perturbator exclud efectele celuilalt atunci cînd acţionează simultan. Aceasta poate fi una din explicaţiile rezultatelor bune obţinute de sportivii care, deşi nu au dormit în noaptea dinaintea concursului (din cauza emoţiilor integrate în starea de start), au reuşit să obţină bune rezultate în condiţiile unor competiţii grele, în care s-au supraadăugat şi alţi factori (zgomot, ambianţă etc.).

La meciurile de box, precum şi la întrecerile din cadrul altor sporturi, exploziile de bucurie ale suporterilor, „galeria" susţinută uneori cu clopote, sirene etc., manifestarea ostilă a publicului faţă de diferite acţiuni ale sportivilor sau faţă de unele hotărîri ale arbitrilor creează o ambianţă deosebit de zgomotoasă care se supraadaugă celorlalţi factori cărora sportivul trebuie să le facă faţă. În asemenea condiţii, activitatea sportivilor capătă un caracter relativ necontrolat, desfăşurarea acţiunilor este tulburată, iar uneori împiedicată.

Dacă asupra sarcinilor motorii, care nu cer o mare fineţe a coordonării sau preciziei zgomotul nu are efecte defavorabile, chiar dacă intensitatea lui este mare (120—130 db), nu acelaşi lucru se poate spune despre efectul lui în sarcini care cer o concentrare intensă a atenţiei sau în condiţii de supraveghere îndelungată. Printre indicii care trebuie luaţi în considerare sînt şi tipul şi caracterul zgomotului. Zgomotul semnificativ tulbură mai mult activitatea decît zgomotul alb ; pe de altă parte, un zgomot neaşteptat, nefamiliar, care survine la intervale neregulate, are efecte comportamentale

negative, chiar dacă se știe că va surveni. În condiții în care apar zgomote cu frecvență neregulată în cursul învățării, greșelile devin mai frecvente. De aceea, *Murrell* propunea la un moment dat introducerea unor zgomote continui slabe în fabrici, care să atenueze astfel efectul unor zgomote neașteptate.

Cercetările efectuate au arătat că zgomotul continuu nu afectează clar performanța decît atunci cînd atinge valori de peste 90 db, dar că adaptarea se produce rapid și în acest caz. În schimb, zgomotul intermitent este resimțit (subiectiv) ca fiind mai neplăcut, iar obiectiv produce o deteriorare sensibilă a performanței. Asemenea rezultate au fost puse în evidență mai ales în sarcini de vigilență auditivă.

Comparînd rezultatele activității în condiții de zgomot continuu slab (78 db) și intens (90 db) și intermitent slab (71 db) și intens (92 db), s-a constatat că performanța cea mai slabă, datorită distragerii maxime a atenției, a avut loc în condițiile zgomotului intermitent intens (cazul ambianței competițiilor sportive).

Experiențele făcute de *Broadbent* în sarcini de ordin vizual au arătat că zgomotul nu influențează timpul de reacție (TR). În schimb, alte cercetări, efectuate în țara noastră, arată că și zgomotul slab continuu, care constituie o condiție prielnică concentrării atenției, mărește timpul de reacție în mod semnificativ față de situația în care discriminarea se desfășoară în liniște. Este de remarcat faptul că, în această sarcină, intermitența zgomotului influențează mai mult TR decît intensitatea lui, ceea ce se evidențiază prin valorile mai mari ale TR în condiții de zgomot intermitent slab decît în condiții de zgomot continuu intens.

În concluzie, se poate afirma că zgomotul ce depășește o anumită intensitate constituie un agent perturbator care înrăutățește performanța datorită distragerii atenției. Acțiunea lui este vădit mai nocivă, iar randamentul cu atît mai scăzut, cu cît sarcina de îndeplinit este mai complexă și zgomotul mai deranjant (intermitent).

Performanțele cele mai afectate de zgomot sînt acelea care sînt mai susceptibile la distragere, adică sarcini care implică atenție susținută timp îndelungat (cazul boxului și al altor sporturi).

Influența negativă a ambianței și conștientizarea eșecului în lupta cu agenții perturbatori creează subiectului și o stare traumatică, manifestată prin teamă, anxietate, evaluarea exagerată a stimulilor etc. Majoritatea autorilor susțin că anxietatea dezorganizează învățarea și performanța prin îngustarea volumului atenției și limitarea utilizării informațiilor perceptive, discriminarea voluntară, percepția și coordonarea cognitivă fiind și ele afectate (experiențele efectuate de *Postman* și *Brunev*).

În primul rînd, situația confruntării cu adversarii produce creșterea generală a activării cerebrale. Nivelul excitabilității cerebrale variază în raport cu situațiile cu care este confruntat organismul. De la veghea relaxată, caracteristică activității curente, în care au loc reacțiile de rutină ale organismului, nivelul activării crește în cursul orientării, al atitudinii pregătitoare și atenției selective. Reacțiile sînt rapide, eficiente, comportamentul este organizat pentru răspunsuri în serie. O activitate suplimentară întîlnim în emoții puternice, frică, furie, anxietate; eficiența comportamentală este slabă, lipsește controlul, domină dezorganizarea și confuzia. *Hebb* arată că o curbă a eficienței conduitei are forma unui „U" inversat. Pînă la un anumit punct — „optimum" —, creșterea activității mărește promptitudinea și exactitatea răspunsurilor; o activare suplimentară are un efect opus.

Un element care intervine în cea mai mare măsură în reducerea tensiunii emoționale și a dezintegrării răspunsului este familiarizarea cu situația stressantă (perturbatoare) și învățarea modalităților de a face față evenimentelor neplăcute sau neprevăzute *(L. Abt)*.

6. PREMISE TEORETICE ALE CERCETĂRII

Din tratarea aspectelor legate de procesul instructiv-educativ actual, de procesele psihice implicate în acesta, precum și din analiza competiției pugilistice și a factorilor care influențează performanța sportivă, reținem:

a. activitatea monotonă, de repetare multiplă a acelorași acțiuni îngreuiază însușirea cunoștințelor, a priceperilor și deprinderilor;

b. variabilitatea stimulării este condiția menținerii atenției într-o sarcină monotonă;

c. zgomotul continuu slab este unul dintre factorii facilizatori ai menținerii atenției;

d. zgomotul cu semnificaţie are o influenţă mai mare decît zgomotul alb ;

e. zgomotul puternic şi intermitent provoacă mari modificări ale comportamentului uman aflat în sarcini de suprasolicitare, micşorînd randamentul ;

f. mărirea randamentului în sarcină este direct proporţională cu familiarizarea (antrenamentul) în condiţii similare ;

g. în competiţia pugilistică, zgomotul acţionează ca un element perturbator, dar procesul de instruire nu asigură familiarizarea (obişnuirea) cu el ;

h. în procesul de instruire, volumul repetărilor este destul de mare, astfel încît antrenamentul tradiţional nu poate evita instalarea plictiselii.

7. IPOTEZĂ

Avînd în vedere premisele expuse mai sus, ne-am formulat ipoteza conform căreia *procesul instructiv-educativ din box poate fi îmbunătăţit prin introducerea unui zgomot de mică intensitate, cu semnificaţie şi continuu (muzică) în timpul exerciţiilor de repetare multiplă individuală şi prin asocierea unui zgomot puternic şi intermitent — cu şi fără semnificaţie* (aplauze, manifestări ostile şi zgomotoase ale publicului, explozii de bucurie în masă, încurajări etc., înregistrate pe bandă de magnetofon la marile competiţii) *în exerciţiile de antrenament apropiate de condiţiile întrecerii (luptă liberă).*

Notă : în concepţia noastră, ipoteza conţine o modalitate de modelare a procesului instructiv-educativ în funcţie de doi parametri :

1. particularităţile de manifestare ale unor procese psihice în anumite sarcini de învăţare — perfecţionare (în cazul nostru repetarea) ;

2. particularităţile de reacţie ale individului uman în prezenţa unor factori perturbatori (în cazul nostru zgomotul puternic intermitent), obiectivate în performanţa sportivă, ca sarcină de suprasolicitare.

8. SUBIECŢI, MATERIAL ŞI METODĂ DE CERCETARE

Pentru verificarea ipotezei am organizat un experiment psihopedagogic cu patru grupe de juniori începători de la Clubul sportiv şcolar din Bucureşti. Cei 20 de subiecţi au fost selecţionaţi dintr-un număr de 36, toţi fără cunoştinţe specifice, avînd vîrsta între 14 şi 15 ani.

Omogenitatea grupelor a fost asigurată după principiul apropierii valorice, controlate cu ajutorul a patru probe de control a calităţilor fizice (viteză, forţă, rezistenţă, îndemînare) şi un indice antropometric (indicele ponderal : $Ip = \frac{G}{I}$).

Toţi copiii au început antrenamentele în acelaşi timp, începutul experimentului coincizînd cu începerea instruirii în box. Pentru a evita abandonarea boxului pe parcurs, s-a stabilit durata experimentului la două luni şi s-a discutat cu elevii în privinţa necesităţii prezenţei sistematice la antrenament, fără a li se spune nimic despre experiment.

Pentru o evaluare cît mai precisă a rezultatelor, am stabilit ca obiectiv al instruirii, pentru toate grupele, învăţarea a 6 procedee tehnice :

1. poziţia fundamentală de luptă ;
2. directul de stînga (cap şi corp) ;
3. directul de dreapta (cap şi corp) ;
4. blocajul ;
5. parada ;
6. eschiva în afară (la ambele lovituri).

Toţi subiecţii au efectuat cîte trei antrenamente pe săptămînă. La fiecare grupă s-au predat procedeele enunţate, dar prin metode diferite. La grupele experimentale au fost introduse (ca variabile independente) muzică imprimată pe bandă de magnetofon (muzică uşoară, simfonică, imnuri şi marşuri executate de fanfară) şi zgomote puternice, intermitente (urale, explozii vocale de bucurie în masă, aplauze, încurajări, manifestări ostile, acompaniate de diferite instrumente — clopote, sirene etc.) imprimate la diferite competiţii.

În instruire, muzica a fost asociată repetărilor procedeelor predate, iar zgomotele numai la execuţiile în condiţii tactice, apropiate de competiţie (luptă liberă la mănuşi, luptă condiţionată — folosind procedeele de atac şi apărare învăţate pînă în acel moment). Toate verificările de luptă liberă s-au efectuat în condiţiile asocierii cu zgomotul intermitent, partenerii de întrecere fiind aleşi întotdeauna din grupe diferite. Toţi subiecţii au fost anunţaţi că antrenorii (la verificări a fost solicitat încă un antrenor, pentru

a preîntîmpina subiectivismul cercetătorului) îi vor nota cu note de la 1 la 10, în funcție de corectitudinea execuțiilor, promptitudinea reacțiilor în diferite situații, alegerea celui mai adecvat procedeu în funcție de situație, varietatea acțiunilor de atac și apărare etc.

În decursul celor două luni s-au efectuat patru verificări în situații tactice — la interval de două săptămîni — și tot atîtea verificări tehnice analitice, pe fiecare procedeu, notîndu-se corectitudinea execuției (în afara situațiilor tactice).

Notele au fost acordate de către autorul cercetării și un antrenor, după care s-a calculat media aritmetică pe fiecare variantă folosită în antrenament. S-au calculat apoi mediile aritmetice dintre notele generale ale grupei la verificări în situații tactice și verificări tehnice analitice. Media generală (valoarea generală) a fiecărei grupe a fost calculată din mediile tuturor verificărilor efectuate.

Cele două variabile independente au fost asociate în mod diferit la trei grupe, iar la ultima, folosită drept grupă de referință (grupă martor) nu s-a introdus nici o variabilă în instruire, dar verificarea în condițiile tactice s-a făcut tot în prezența zgomotului. Structura antrenamentelor a fost identică pentru toate grupele — antrenamentul variabil —, cu excepția variabilelor experimentale introduse la grupele a II-a, a III-a și a IV-a.

În tabelul de mai jos prezentăm combinațiile dintre variabilele independente introduse în antrenamentul obișnuit (O = antrenament obișnuit, M = muzică, Z = zgomot):

Grupe	Instruire	Verificare
Gr. I	O	Z
Gr. a II-a	M	Z
Gr. a III-a	M+Z	Z
Gr. a IV-a	O+Z	Z

Pentru a obișnui pe sportivi cu asocierea muzicii în activitatea practică, la grupele a II-a și a III-a aceasta a însoțit atît încălzirea, cît și încheierea lecției.

De asemenea, ea a însoțit și anumite exerciții din cadrul pregătirii fizice generale și speciale, precum și reprizele de lucru la aparate (sac, minge pară, pernă de perete etc.).

Ca metodă complementară am folosit observația, axată în special pe înregistrarea aspectelor comportamentale de ordin afectiv, exteriorizate în timpul antrenamentelor.

9. REZULTATE ȘI INTERPRETAREA LOR

După cum se observă din tabelul 1, cele mai bune rezultate globale (media generală) au fost obținute de grupa a III-a, care a fost instruită în condițiile asocierii cu muzica și cu zgomotul perturbator (M + Z). Este urmată, în ordine, de grupa a II-a (M), apoi de grupa a IV-a (O + Z) și grupa I (O).

Grupele a II-a și a III-a sînt sensibil apropiate ca valoare, ambele fiind superioare grupelor a IV-a și I (între care grupa a IV-a, care a efectuat instruirea în condiții obișnuite, dar a efectuat în pregătire și exerciții de luptă liberă pe fond de zgomot, este ușor superioară).

Curba valorilor rezultatelor înregistrate de fiecare grupă la cele patru verificări analitice (fig. 1) arată că la început (primele două verificări = 1 lună) grupele a II-a și a III-a prezintă valori mai scăzute, după care, în partea a doua a instruirii, valorile înregistrate de subiecții acestor grupe depășesc evident rezultatele obținute de sportivii din grupele a IV-a și I.

Explicația acestui fenomen îl punem pe baza perioadei de acomodare cu muzica, perioadă în care însușirea procedeelor a fost ceva mai dificilă, din cauza distragerii atenției.

La celelalte grupe, valorile sînt mai mici, ele stabilindu-se într-un relativ platou, dar inferior în final celorlalte două grupe.

Curba valorilor înregistrate la verificările în condiții similare celor din concurs (fig. 2) atestă faptul că, la început (primele două verificări), cele

Tabelul 1

MEDIILE OBȚINUTE DE GRUPELE EXPERIMENTALE (I. II. III. IV) LA VERIFICĂRILE (V_1, V_2, V_3, V_4) ANALITICE (Th) ȘI GLOBALE (Tc)

Verificări / Grupe experimentale	V_1		V_2		V_3		V_4		Media generală
	Th.	Tc.	Th.	Tc.	Th.	Tc.	Th.	Tc.	
I (O)	6,50	6,50	7,50	6,00	7,50	6,50	8,00	7,50	7,00
	6,50		6,75		7,00		7,75		
II-a (M)	6,00	5,50	7,50	6,50	8,50	8,00	9,00	9,00	7,50
	5,75		7,00		8,25		9,00		
III-a (M+Z)	6,50	6,00	7,00	6,50	8,50	7,50	9,50	9,50	7,60
	6,25		6,75		8,00		9,50		
IV-a (O+Z)	7,00	6,00	7,50	7,00	7,50	7,50	8,50	8,00	7,30
	6,50		7,25		7,50		8,25		

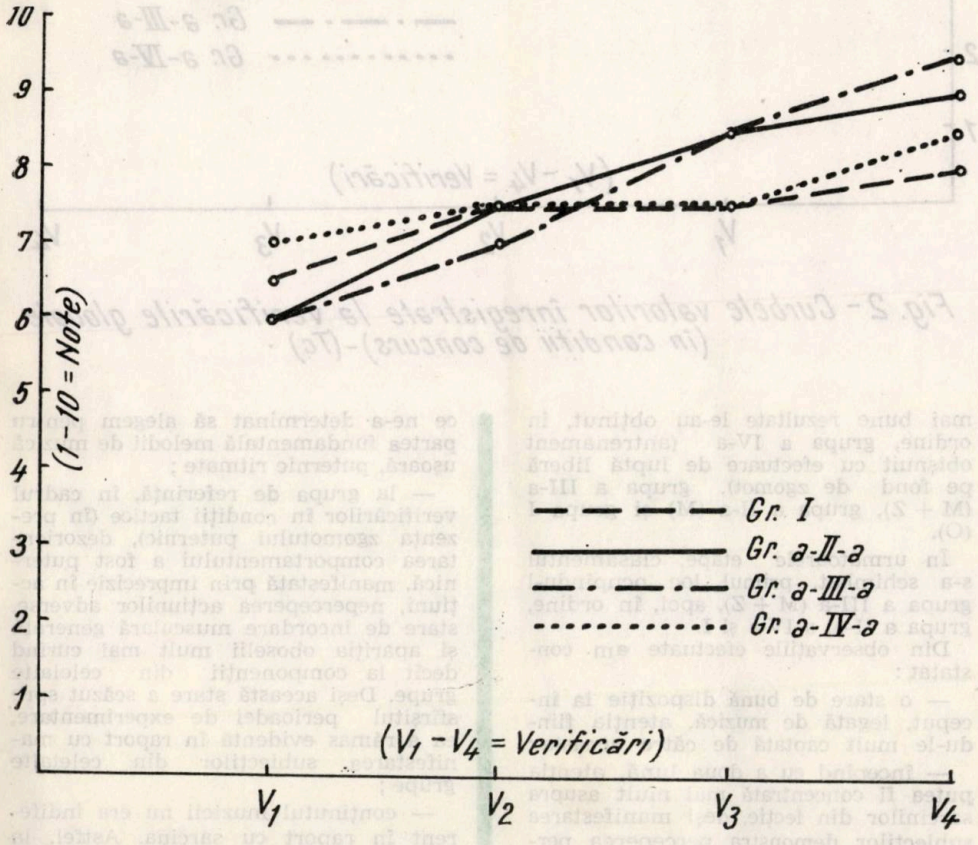


Fig. 1 - Curbele valorilor înregistrate la verificările (analitice) tehnice -(Th)

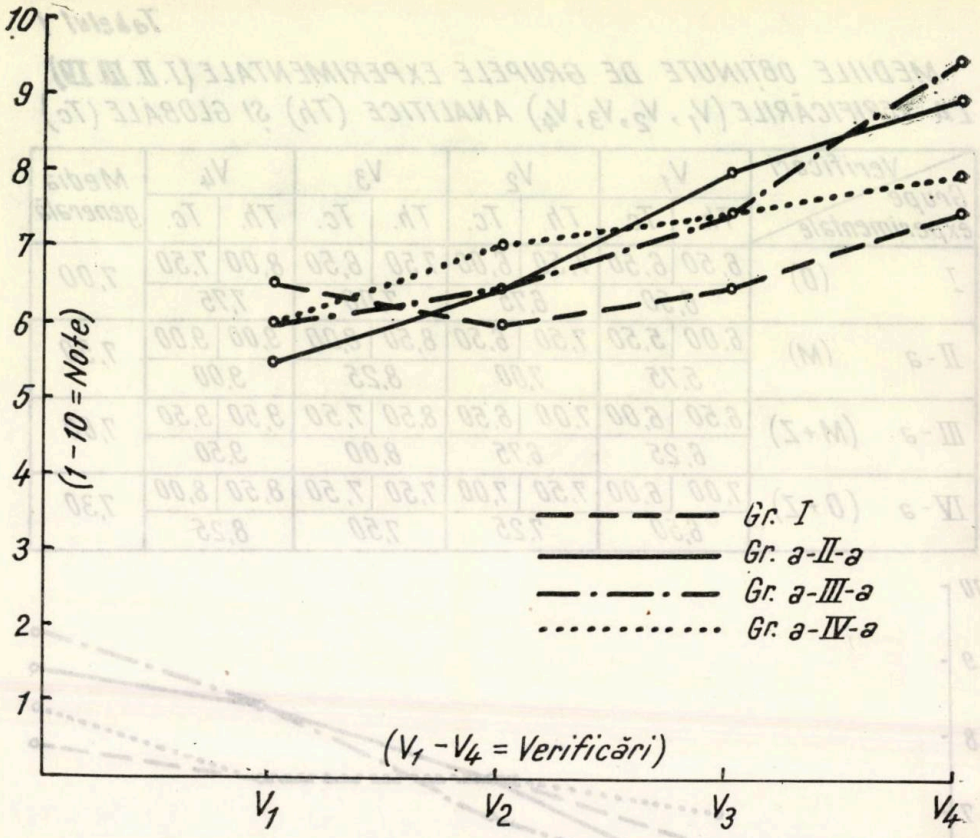


Fig. 2 - Curbele valorilor înregistrate la verificările globale (în condiții de concurs) - (Tc)

mai bune rezultate le-au obținut, în ordine, grupa a IV-a (antrenament obișnuit cu efectuare de luptă liberă pe fond de zgomot), grupa a III-a (M + Z), grupa a II-a (M) și grupa I (O).

În următoarele etape, clasamentul s-a schimbat, primul loc ocupîndu-l grupa a III-a (M + Z), apoi, în ordine, grupa a II-a, a IV-a și I.

Din observațiile efectuate am constatat :

— o stare de bună dispoziție la început, legată de muzică, atenția fiindu-le mult captată de către aceasta ;

— începînd cu a doua lună, atenția putea fi concentrată mai mult asupra sarcinilor din lecție, deși manifestarea subiecților demonstra perceperea permanentă a muzicii ;

— tendința de a executa procedeele tehnice pe ritmul unor melodii, ceea ce ne-a determinat să alegem pentru partea fundamentală melodii de muzică ușoară, puternic ritmate ;

— la grupa de referință, în cadrul verificărilor în condiții tactice (în prezența zgomotului puternic), dezorientarea comportamentului a fost puternică, manifestată prin imprecizie în acțiuni, neperceperea acțiunilor adverse, stare de încordare musculară generală și apariția oboselii mult mai curînd decît la componenții din celelalte grupe. Deși această stare a scăzut spre sfîrșitul perioadei de experimentare, ea a rămas evidentă în raport cu manifestarea subiecților din celelalte grupe ;

— conținutul muzicii nu era indiferent în raport cu sarcina. Astfel, la muzica de fanfară, imnuri și marșuri s-a observat o mobilizare afectivă, concretizată într-un elan deosebit și

un fond de bună dispoziţie motrică. În cazul muzicii uşoare s-a observat acelaşi lucru, în plus o tendinţă marcantă spre executarea mişcărilor în ritmul muzicii, chiar dacă numărul repetărilor era foarte mare. La acelaşi volum de repetare subiecţii acestei grupe nu manifestau simptome de oboseală sau plictiseală ca cei din grupa martor. În cazul muzicii simfonice, starea afectivă a subiecţilor suferea modificări vizibile, opuse celorlalte două, concretizată prin tendinţa unor execuţii lente, liniştite, unii dintre subiecţi solicitînd chiar oprire din mişcare, pentru a o asculta în linişte (la unii subiecţi s-a observat tendinţa de respingere a acestui gen de muzică). Ultima observaţie ne-a determinat ca începînd cu luna a doua să ţinem seama de conţinutul şi genul muzicii, astfel încît am însoţit părţile lecţiei de muzică astfel :

— partea pregătitoare (încălzirea) — cu muzică de fanfară, imnuri, marşuri ;

— partea fundamentală cu muzică uşoară, puternic ritmată (cu accentuat caracter de dans) ;

— partea de încheiere (revenire) — cu muzică simfonică, redusă ca intensitate.

În aceste condiţii, rezultatele au fost mai bune, comportamentul şi relatările subiecţilor aprobînd măsura luată.

10. CONCLUZII

a) Folosirea muzicii în antrenamentul boxerilor este utilă, ea facilitînd procesul însuşirii cunoştinţelor de specialitate.

b) Conţinutul (sau genul) muzicii folosite nu este indiferent în raport de acţiunea în curs. Legat de acest fapt, s-a observat necesitatea de a crea o concordanţă între stările afective diferenţiate create de muzică şi stările afective specifice sau necesare unor momente (sau sarcini) din lecţie.

c) Obişnuirea cu exerciţiile de luptă liberă în condiţiile unui zgomot puternic asigură o mai bună adaptabilitate în competiţii (verificare), concretizată în perceperea rapidă a acţiunilor şi elaborarea unui răspuns adecvat şi prompt la acestea.

d) Manifestarea subiecţilor în ring, în condiţiile verificării, nu a fost indiferentă faţă de conţinutul (semnificaţia) zgomotului : în secvenţele de încurajare, aplaudare, susţinere frenetică zgomotoasă, lupta se înteţea simţitor, pe cînd în secvenţele cu zgomot de instrumente şi manifestare zgomotoasă cu o semnificaţie ostilă sau de reprobare, lupta îşi încetinea ritmul, ambii combatanţi retrăgîndu-se într-un „studiu" atent şi prelung.

e) Experimentul efectuat a confirmat ipoteza noastră, ceea ce ne determină să recomandăm folosirea acestei metode de lucru (mai ales cu începătorii) în procesul instructiv-educativ al boxerilor.

BIBLIOGRAFIE

1. ARDELEAN T. : Aspecte ale însuşirii actelor motrice, Culegerea de lucrări a celei de a II-a Sesiuni de comunicări ştiinţifice a C.N.E.F.S., Bucureşti, 21—22 nov. 1969.

2. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

3. EPURAN M. : Aria de cuprindere a psihologiei sportului şi responsabilitatea psihologului, Culegerea de rezumate ale lucrărilor Simpozionului Ştiinţific Internaţional, Mamaia, 16—20 sept., 1969.

4. EPURAN M. : Relaxarea psihică şi antrenamentul autogen, în „Antrenamentul psihotonic", Ed. C.N.EF.S., Bucureşti, 1967.

5. FLORU R. : Psihofiziologia atenţiei, Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1967.

6. FLORU R. : Impulsul curiozităţii, Col. „Orizonturi", nr. 18, Ed. Enciclopedică Română, Bucureşti, 1971.

7. FERRER-HOMBRAVELLA J. : Comentarii asupra raportului dintre anxietate şi performanţa sportivă, Culegerea de rezumate ale lucrărilor Simpozionului Ştiinţific Internaţional, Mamaia, 16—20 sept. 1969.

8. GOLU M. : Percepţie şi activitate, Col. „Psyché", Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1971.

9. GOLU P. : Curs practic de psihologie pedagogică, an. IV (1971), Facultatea de filozofie, Bucureşti.

10. GUERON EMMA : Probleme psihologice ale sportului de perfor-

manță, Culegerea de rezumate ale lucrărilor de la Simpozionul Științific Internațional, Mamaia, 16—20 sept. 1969.

11. GULIAN EDITH: Cap. Orientarea comportamentului în condiții de suprasolicitare, în „Psihofiziologia activității de orientare", Ed. Acad. R.S.R., București, 1966.

12. HOLBAN I.: Realizarea personalității, hazard sau știință ?, Col. „Orizonturi", nr. 21, Ed. Enciclopedică Română, București, 1971.

13. HOLBAN I.: Probleme de psihologia muncii, Ed. Științifică, București, 1970.

14. MOSCU IUDITH: Probleme metodologice ale experimentului psihologic la sportivii de performanță, Culegerea de rezumate ale lucrărilor Simpozionului Științific Internațional, Mamaia, 16—20 sept. 1969.

15. NEVEANU P. P., GOLU M. I.: Sensibilitatea, Ed. Științifică, București, 1970.

16. NEVEANU P. P., POPESCU ȘT.: Studiul particularităților atitudinii față de sine și față de alții (reflexive și extroversive) la sportivii de mare performanță, Culegerea de rezumate ale lucrărilor Simpozionului Științific Internațional, Mamaia, 16—20 sept. 1969.

17. VIGOȚSKI L. S.: Opere psihologice alese, Vol. I, Ed. didactică și pedagogică, București, 1964.

18. WALLON H.: De la act la gîndire, Ed. științifică, București, 1969.

GH. ILIUȚĂ: Contributions au modelage psychologique de la préparation des boxeurs (II)

Dans la seconde partie de l'article, l'auteur présente quelques données ayant trait à l'activité des boxeurs dans des conditions de supersollicitation (bruit, chaleur, froid, vibrations) qui ont une influence perturbatrice sur l'activité des sportifs.

L'auteur souligne les influences du bruit — sous de différentes manifestations — sur les boxeurs.

Sont exposées les premices théoriques de la recherche effectuée pendant deux mois sur un groupe relativement homogène, de 20 boxeurs âgés de 14—15 ans. Les boxeurs ont été repartis en 4 groupes selon des critères objectifs établis à la suite de certaines epreuves de contrôle pour la force, la vitesse, la résistance et l'adresse. Le contenu de la préparation a été le même pour tous les groupes. Les différences de préparation entre les groupes ont été dictées par les conditions dans lesquelles se déroule la préparation: sur un fond musical agréable — marches, hymnes, musique moderne, musique symphonique, ou bien des bruits violents, intermittents — ovations, applaudissements, manifestations hostiles, encouragements etc., inregistrés tous sur une bande de magnétophone.

Les conclusions formulées vérifient l'hypothèse selon laquelle le processus instructif-éducatif en boxe peut être amélioré par l'introduction d'un bruit de faible intensité, avec signification (musique) et par l'association d'un bruit puissant et intermittent, le premier dans les exercices de répétition individuelle, et le second dans les exercices d'entraînement rapprochés aux conditions de la lutte libre.

GH. ILIUȚĂ: Contributions to Boxer's Psychological Moulding (II)

In the second part of the article the author rests on a few data on the activity of boxers under conditions of stress (noise, heat and cold, vibrations) perturbing the sportman's activity.

The author deals with the influences exercised by noise on boxers, under different aspects.

Hestarts with the theoretical premises of his test with a team, relatively homogeneous, of 20 boxers of 14—16 years old which lasted two months. He divided the boxers into four groups according to objective criteria established following a control test of strength, speed, resistance, skill. Training was similar for all groups; there were differences in the conditions of the training i.e. against a pleasant musical background: marches, hymns, light music, symphony music, big intermittent noises — cheers, applause, hostile demonstrations, encouragement, all of which were taped.

The conclusions drawn testify to the hypothesis according to which the instructive-educational boxing process could be improved by the introduction of a small intensity significant noise (music) and by its association with a big intermittent noise; the former for individual training, the latter for the training in conditions much similar to those of wrestling.

CONCURSUL REVISTEI

Între 1 mai şi 1 oct. 1972 revista „Educaţie fizică şi sport", în colaborare cu C.C. al U.T.C., instituie un concurs de lucrări teoretico-metodice avînd ca tematică: „Educaţia fizică şi sportul în bugetul de timp liber al tineretului de la oraşe şi sate".

Scopul acestui concurs este:

— să contribuie la generalizarea unor forme de organizare şi de practicare a activităţii sportive care s-au dovedit deosebit de eficiente şi au întrunit adeziunea tinerilor;

— să stimuleze munca de cercetare şi creaţie în domeniul educaţiei fizice şi sportului pentru tineret;

— să îmbogăţească literatura română de specialitate.

Temele concursului sînt următoarele:

1. Sportul ca mijloc de recreare la sfîrşit de săptămînă pentru tinerii de la oraşe şi de la sate.

2. Forme şi mijloace de practicare individuală a exerciţiilor fizice.

3. Activitatea sportivă a elevilor în afara orelor de clasă:

— forme de organizare în timpul anului şcolar;

— exerciţiile fizice şi sportul în taberele de vacanţă pentru elevi şi studenţi.

4. Activitatea sportivă în mediul rural.

5. Forme şi mijloace de angrenare a fetelor în activitatea sportivă la oraşe şi la sate.

Concursul este deschis tuturor categoriilor de participanţi (profesori de educaţie fizică şi de alte specialităţi, antrenori, medici, psihologi, activişti din domeniul educaţiei fizice şi sportului etc.).

Fiecare concurent (colectiv) poate prezenta mai multe lucrări, fiecare lucrare concurînd independent. Lucrările prezentate să fie originale şi să nu mai fi fost publicate.

Se recomandă ca planul de prezentare a lucrărilor să ţină seama de următoarele elemente:

a) enunţarea problemei;

b) planul personal utilizat pentru dezvoltarea problemei;

c) surse şi metode de obţinere a datelor (observaţie, experiment, documente prelucrate, chestionare etc.);

d) rezultatele obţinute şi interpretarea lor;

e) concluzii cu valoare teoretică şi practică;

f) materialul bibliografic folosit.

Lucrarea, scrisă la maşină, la două rînduri, numai pe o parte a foii şi cuprinzînd maximum 10 pagini, va fi trimisă la redacţie în trei exemplare.

Numele, locul de muncă şi adresa vor fi înscrise într-un plic închis, pe care se va scrie un „motto" cu care se va semna lucrarea.

Comisia de apreciere a lucrărilor va fi formată din membrii colegiului de redacţie şi reprezentanţi ai C.C. al U.T.C.

C.C. al U.T.C. acordă următoarele premii şi menţiunui:

Premiul I	*2 000 lei*
Premiul II	*1 500 "*
Premiul III	*1 000 "*
O menţiune a	*500 "*

Lucrările premiate, ca şi alte lucrări considerate valoroase vor fi publicate în paginile revistei, autorii beneficiind de drepturile de autor. Revista va putea publica unele lucrări şi înainte de închiderea concursului, fără a anticipa rezultatele acestuia.

Lucrările prezentate la concurs nu se restituie.

Lucrările vor fi trimise pe adresa: Redacţia revistei EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT, str. Episcopiei, nr. 9, Bucureşti, sectorul 1.

De asemenea, pentru orice fel de lămuriri, cei interesaţi se vor adresa redacţiei revistei, la telefonul 13.74.77.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Şef lucrări CORNELIA GHIBU
I.E.F.S.
Prof. ION ŞUŞELESCU
Grupul şcolar de industrie alimentară—
Bucureşti

EVOLUŢIA ŞI PERSPECTIVELE VOLEIULUI PRIN PRISMA REGULAMENTULUI DE JOC

Cînd Wiliam G. Morgan a inventat, în anul 1895, jocul *mintonette* numit după un an *volley-ball* nu s-a gîndit că acest joc, pe care de fapt îl crease pentru destinderea muncitorilor din Holyoke (Massachusetts), se va răspîndi în lumea întreagă şi va ajunge să întrecă în popularitate sporturi de mult cunoscute.

În primii ani de la apariţia sa (1895—1900), voleiul, ca joc nou, avea reguli puţine şi simple, provenite în bună parte din tenis, sport de la care s-a inspirat inventatorul. Tehnica şi tactica erau rudimentare, cunoscîndu-se doar procedeele legate strict de scopul jocului, serviciul şi lovirea de sus cu două mîini. Jocul, constînd din trimiterea mingii peste plasă din prima lovitură, era simplu şi atrăgător deoarece se întrerupea rar. Cei 8—9 jucători care formau o echipă găseau cu greu un spaţiu vulnerabil în terenul mic (15,1 m x 7,6 m) şi aglomerat.

După puţin timp a apărut necesitatea colaborării între jucători, ceea ce a făcut să se execute mai multe lovituri într-un teren, jocul să devină mai colectiv, iar fazele de atac cu o durată mai lungă.

Din această perioadă (1897) se cunoaşte şi primul regulament, care era alcătuit din 10 reguli *(Airianţ A.G.)*. Unele reguli de atunci — modul de realizare a unui punct şi cuprinderea tuşei în dimensiunile terenului — se menţin pînă în zilele noastre.

După 1900, voleiul, acest joc atractiv şi plăcut, se răspîndeşte repede în S.U.A. şi Asia, mărturie fiind Jocurile Panasiatice din 1913, la care au participat echipele Japoniei, Chinei şi Filipinelor.

În Europa s-a jucat întîi în Anglia (1914) şi apoi în Franţa (1917), de unde de fapt s-a răspîndit în întreaga Europă. Este cunoscut apoi, prin 1920—1921, în U.R.S.S., Cehoslovacia, Polonia, România şi alte ţări.

În această perioadă jocul s-a dezvoltat concomitent cu îmbunătăţirea regulilor. Fixarea numărului de puncte într-un set la 21 (1900) şi apoi la 15 (1917), introducerea rotaţiei jucătorilor, mărirea dimensiunilor terenului (10,6 m x 18,2 m) şi a înălţimii plasei la 2,28 m (1912) şi 2,43 m (1917), alcătuirea echipei din şase jucători (1919) sînt doar cîteva exemple. În acelaşi timp, au apărut procedee tehnice cu aspect agresiv — lovitura de atac.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1972, pag. 22

Jocul suferea însă în desfășurare din cauză că nu era stabilit numărul de lovituri într-un teren.

În perioada anilor 1921—1928 voleiul s-a conturat mai bine prin adăugarea blocajului la procedeele tehnice ofensive : servici, pasă, lovitură de atac. Tactica s-a îmbogățit prin organizarea de combinații între jucătorii care foloseau, din preferință, aceleași procedee tehnice, fapt care a dus la specializarea pe posturi. Aceeași dezvoltare au cunoscut-o și regulile dintre care citățm două : fixarea numărului de lovituri la 3 într-un teren (1922) și stabilirea echipei învingătoare — la scorul de 14 : 14 — la două puncte diferență (1925). În acest timp au început să se organizeze primele campionate oficiale în S.U.A. (1922), în U.R.S.S. (Spartachiada din 1928).

Tot în această perioadă iau ființă și primele federații de specialitate în Cehoslovacia — 1924 ; Polonia — 1926 ; U.R.S.S. — 1926 ; S.U.A. — locul de baștină al voleiului — 1928 ; România — 1931, iar în Franța — 1936.

În următorii 10—12 ani, pînă la cel de al doilea război mondial, voleiul a făcut un salt simțitor datorită întăririi apărării. A apărut blocajul în grup folosit la atacul în forță și înșelător. Aceasta determina pe jucătorii din linia a II-a (zona 6) să dubleze blocajul, să ocupe restul terenului. Așa s-a creat jocul colectiv și în apărare — sistemul cu centrul doi avansat. Nivelul de dezvoltare a jocului impunea înființarea unui for conducător.

În 1934, la Congresul de la Stockholm, se propune înființarea unei comisii tehnice pentru volei. Acțiunea se realizează de-abia în 1936, cu prilejul Jocurilor Olimpice.

După cel de al doilea război mondial, în 1946, la inițiativa a șase țări, printre care și România, s-a propus ținerea unui congres (Paris, 1947). Cu acest prilej, cele 14 țări participante au votat înființarea Federației Internaționale de Volei (F.I.V.B.), au alcătuit regulamentul oficial și calendarul internațional.

Regulamentul oficial, la alcătuirea căruia și-au adus contribuția — prin propunerile făcute — țări cu un volei dezvoltat, a devenit obligatoriu pentru toate federațiile naționale afiliate. Unele precizări privind stabilirea numărului de 6 jucători titulari, penalizarea mingilor duble sau „ținute" și atingerea plasei au dus la îmbunătățirea jocului. Altele însă (apariția crucilor în mijlocul terenului și a liniilor de demarcație de pe linia de centru) au făcut ca primirea serviciului să se facă în condiții grele, fiecare jucător fiind obligat să aștepte în zona sa și să nu permită nici o acțiune tactică colectivă în timpul efectuării serviciului. De asemenea, în cursul desfășurării jocului, jucătorii din linia a II-a nu puteau participa la organizarea atacului în fața acestor semne. Acest fapt a creat un dezechilibru între atac și apărare.

Congresul de la Praga, din anul 1949, a adus o cristalizare a regulilor stabilite la congresul de la Paris, precum și unele noi modificări ale regulamentului : desființarea crucilor și înființarea liniei de atac. Ambele modificări veneau în ajutorul apărării, deoarece jucătorii se puteau așeza la primirea serviciului ceva mai eficient, fiind încă împiedicați de existența culoarelor ; în același timp, modificările acestea erau și în sprijinul atacului, permițîndu-se folosirea intrărilor din linia a II-a.

Înființarea liniei de atac a ajutat dezvoltarea jocului. Atacul s-a îmbogățit cu combinații noi, spectaculoase, folosite pentru prima dată de echipele sovietice în cadrul Campionatelor europene de la Sofia — 1950, Paris — 1951 și a Campionatelor mondiale de la Moscova din 1952, competiții care au și fost cîștigate de sovietici, atît la băieți, cît și la fete.

Cu ocazia Congresului de la București (1953), au fost desființate și semnele de demarcație de pe linia de centru și de 3 metri, hotărîre ce creează un avantaj remarcabil echipei care primește serviciul, permite o așezare cu care se acoperă bine tot terenul, o așezare în funcție de caracteristicile jucătorilor, o așezare ce favorizează trecerea din apărare în atac prin folosirea „intrărilor" și un avantaj echipei care servește, mascarea direcției serviciului de un paravan executat din mai mulți jucători (3—5). Se delimitează linia de centru la 9 m, se stabilește spațiul de serviciu marcat în adîncime, în afara terenului, la infinit, fapt care oferă posibilitate jucătorilor de la serviciu să efectueze acest element cu elan, să întîrzie jocul, creînd greutăți la primirea serviciului.

Aceste modificări, aparent mărunte, au întărit foarte mult atacul — latura cea mai atractivă a jocului— ceea ce a determinat ca jucătorii să se perfecționeze în această direcție.

Campionatele europene de la București din 1955 au demonstrat o creștere valorică a voleiului pe plan internațional, deoarece noutățile văzute în marile competiții anterioare, la echipele campioane, au fost preluate de celelalte echipe, situație care a făcut ca formațiile Cehoslovaciei să preia supremația, atît la masculin, cît și la feminin. Echipa noastră masculină, prestînd un joc spectaculos și eficace, bazat pe forța de atac, s-a clasat pe locul al II-lea. Cu un an mai tîrziu, la C.M. de la Paris, echipele noastre — masculină și feminină — înregistrează un nou succes, locul al II-lea, confirmînd astfel nivelul ridicat al voleiului românesc.

Importante modificări la regulament sînt adoptate la Congresul de la Budapesta, din anul 1959. Dintre acestea, amintim : permiterea călcării liniei de centru, fără a o depăși, modificare ce dinamizează lupta la fileu, interzicerea paravanului, precum și regula blocajului în grup, modificare ce avantajează apărarea. Prin aceste precizări regulamentare s-a restabilit, timid, echilibrul dintre atac și apărare.

Campionatele mondiale de la Moscova din 1962 au adus în fruntea ierarhiei mondiale feminine echipa Japoniei, care s-a impus cu un volei original, folosind o gamă largă de procedee tehnico-tactice noi ca : preluarea de jos, serviciul de sus, din lateral, planat, intrarea a două jucătoare din linia a II-a, serviciul întîrziat și de la distanță mare.

În anul 1963, la Campionatele europene de la București, echipa masculină a României a ocupat locul I, prezentînd o formație ofensivă care poseda o concepție proprie de joc.

Evoluția jocului în această perioadă, dinamismul și frumusețea lui au culminat cu introducerea voleiului printre sporturile olimpice și înscrierea lui în programul J.O. de la Tokyo (1964). Trebuie menționat că acest succes constituia o veche doleanță a iubitorilor voleiului și că astfel de încercări au fost făcute încă din 1924, cînd S.U.A. a cerut includerea voleiului printre sporturile cuprinse în cadrul J.O. de la Paris și apoi, în 1936, cînd comisia tehnică de la Stockholm a solicitat ca voleiul să figureze în programul J.O. din Japonia — 1940.

Cu toată evoluția rapidă marcată, în perioada 1947—1964 s-a constatat totuși că voleiul era într-un impas din cauza forței atacului (blocajul slab), care depășise net apărarea.

În scopul remedierii acestei stări critice în care se afla jocul, Congresul de la Tokyo a adus modificări de regulament de mare importanță, care au venit în sprijinul apărării în special.

Aceste modificări se referă la : trecerea mîinilor peste fileu, la blocaj ; jucarea mingii pentru a doua oară consecutiv de către jucătorii care au efectuat blocajul și delimitarea timpului la serviciu la cinci secunde.

La rîndul lor, aceste modificări au influențat tehnica și tactica jocului, precum și selecția și pregătirea jucătorilor.

Tehnica și tactica blocajului s-au schimbat. Blocajul se efectuează dincolo de planul vertical al plasei, pentru a întîmpina atacul cît mai aproape de locul unde trăgătorul urmează să execute lovitura de atac, închizîndu-i unghiul cît este cu putință.

Din punct de vedere tactic, acesta este blocajul la minge, care se efectuează la atacurile executate în apropierea plasei.

La atacul departe de plasă, apărătorul nu mai poate introduce mîinile peste fileu, pentru că l-ar atinge în cădere. În această situație se folosește blocajul în zonă.

Jocul se îmbunătățește și cu un element de tactică : autodublarea efectuată de jucătorul ce a sărit la blocaj și care prin a doua lovire recuperează mingi altădată pierdute.

Noua regulă — în legătură cu serviciul — interzice jucătorului care efectuează punerea mingii în joc să întîrzie mai mult de 5 secunde. În felul acesta, jocul capătă o cursivitate mai bună, fiind eliminate unele manevre tactice de întîrziere a jocului.

La campionatele mondiale de la Praga, din 1966, s-au văzut aplicate în practică noile modificări și influențele acestora asupra jocului , în gene-

ral. A cîștigat echipa Cehoslovaciei, care s-a adaptat mai bine acestor cerințe noi, secondată de România, care a reeditat astfel performanța de la Paris, din 1956.

PERSPECTIVELE DE DEZVOLTARE A VOLEIULUI DIN PUNCT DE VEDERE REGULAMENTAR

Din tratarea capitolului anterior reiese clar faptul că nu numai evoluția unui sport atrage după sine evoluția unor modificări de reguli, dar și noile reguli sau modificări fac ca sportul să evolueze, să se modernizeze, înțelegînd prin aceasta că tehnica și tactica sportului și regulamentul se influențează reciproc, se află într-o relație dialectică.

Voleiul a adoptat încă de la creearea lui noi reguli și modificări de reguli, cerute de evoluția jocului. Pînă în anul 1947 însă, au fost puține reguli care priveau direct tehnica și tactica. După această dată, datorită activității ritmice și fructuoase a F.I.V.B. cu privire la regulament și calendarul internațional, jocul s-a perfecționat continuu și datorită faptului că modificările de reguli se refereau cu predominanță la jocul propriu-zis — la tehnică și la tactică.

Modificările de regulament din 1964 și mai precis permiterea trecerii mîinilor peste plasă la blocaj au dus la o schimbare a fizionomiei voleiului prin întărirea considerabilă a apărării. Desfășurarea actuală a jocului ar necesita și alte soluții. În acest context, ne înscriem cu cîteva propuneri (care sînt rezultatul unui studiu întreprins printre specialiștii din țară) privind perspectivele voleiului din punct de vedere regulamentar, considerînd că în felul acesta jocul ar crește sub aspectul dinamismului și al spectacolului.

Desființarea liniei de centru

Permiterea trecerii mîinilor peste plasă creează un dezechilibru jucătorilor care efectuează blocajul. Preocupat, în principal, să nu atingă plasa cu mîinile sau cu corpul, tendința jucătorului este să aterizeze dincolo de linia de centru. Pentru a preîntîmpina o asemenea infracțiune, și implicit o întrerupere de joc pentru o greșeală neînsemnată, sîntem de părere ca *linia de centru să fie desființată, cu mențiunea ca jucătorii celor două echipe să nu aibă voie să se jeneze între ei intenționat.* Merită să fie consemnat răspunsul profesorului și arbitrului internațional *M. O.: „Linia de centru se depășește, de obicei, la aterizare, deci după executarea acțiunii ofensive. În consecință, depășirea liniei de centru nu influențează desfășurarea jocului, nu creează avantaj pentru echipa în atac sau dezavantaj pentru echipa în apărare. Ca urmare, propun desființarea ei. În schimb, noua regulă să nu permită executarea celui de al doilea pas în terenul advers".*

Așezarea liberă la primirea serviciului și executarea serviciului de pe toată linia de fund

Regula în vigoare interzice jucătorilor din linia a II-a să fie pe aceeași linie sau înaintea jucătorilor din linia I. *Propunerea noastră de modificare a regulamentului ar permite jucătorilor să se așeze cum vor la primirea serviciului,* bineînțeles păstrînd ordinea înscrisă în foaia de arbitraj, pentru rotație. Această libertate în așezare la primirea serviciului ar da posibilitatea jucătorilor să-și construiască atacuri cu intrare din linia a II-a în condiții avantajoase, ar facilita „acoperirea", la primirea serviciului, unui jucător nou intrat în teren sau cu o preluare mai slabă.

În paralel cu această modificare *propunem să se îngăduie efectuarea serviciului de pe toată linia de fund.* În acest fel, jucătorul de la serviciu va putea găsi noi soluții de a face mai dificilă organizarea atacului advers, iar jucătorii stîngaci n-ar mai fi dezavantajați de obligativitatea executării serviciului dintr-un anumit colț al terenului.

Pentru arbitri ar fi mai ușor de condus jocul întrucît n-ar mai trebui să-și concentreze atenția atît la așezarea jucătorilor pe linii (uneori dificil de apreciat), cît și la spațiul de servici. În acest fel, s-ar produce mai puține întreruperi de joc, jocul cîștigînd în spectaculozitate.

Răspunsul arbitrului internațional *M. B.* este edificator : *„Așezarea la primirea serviciului să fie liberă, dar să se permită și executarea serviciului de pe toată linia de fund"*.

Schimbări de jucători în timpul unui set și cu alți jucători decît cu cei care au fost inițial schimbați

Permiterea înlocuirilor și cu alți jucători decît cei cu care au fost inițial schimbați ar face ca adevăratul scop final al antrenorului să fie atins : posibilitatea să păstreze în teren, în permanență și în funcție de situație, cea mai bună echipă.

Opinia afirmativă a fostului jucător *M. R.* este formulată astfel : *„Să se permită orice schimbare, ținînd seama că scopul final este de a reuși să prezinți pe teren cei mai buni 6 jucători, în orice moment"*. Arbitrul internațional *C. F.* este de părere să se adopte această modificare, dar numai după un experiment prealabil.

Mutarea liniei de atac la 2,50 m de plasă

În condițiile actuale, cînd apărarea a fost serios întărită — prin permiterea trecerii mîinilor peste plasă, la blocaj —, atacul trebuie să caute în permanență noi posibilități de a evita sau străpunge blocajul.

Prin mutarea liniei de 3 m la 2,50 m socotim că s-ar putea efectua lovitura de atac și de către jucătorii din linia a II-a, în condiții convenabile, bineînțeles păstrîndu-se restricția de a nu avea voie să execute bătaia decît înapoia liniei de atac. Cu ajutorul inerției, provenită din elanul pentru bătaie în vederea executării loviturii de atac, unii jucători din linia a II-a ar avea posibilitatea să execute lovituri de atac de la o distanță mai convenabilă, de aproximativ 1,50 m de plasă. De asemenea, organizarea de combinații cu pasă către un jucător din linia a II-a, prin surpriza pe care ar provoca-o, ar putea fi eficace, iar jocul ar cîștiga în spectaculozitate.

Redăm din răspunsul lui *M. R.* : *„Să se dea libertate atacului din linia a II-a, mutîndu-se linia de 3 m la 2 m"* D. S. spune : *„Să se poată ataca de la linia de 2 m, care să înlocuiască actuala linie de 3 m"*.

În afara propunerilor prezentate, au mai fost și altele, dar noi nu le-am expus deoarece ele sînt sau controversate sau nu întrunesc nici sufragiile noastre. Dintre ele citățm doar pe aceea în legătură cu durata jocului. Este vorba de propunerea ca într-o partidă de volei să se joace obligatoriu 4 seturi, în care există și posibilitatea meciului nul. Pe lîngă unele atu-uri, propunerea respectivă prezintă dezavantajul că s-ar pierde una dintre caracteristicile specifice ale frumuseții jocului de volei.

CONCLUZII

Evoluția voleiului a fost lentă și inegală în prima perioadă, pe care o socotim de la apariție (1895) și pînă la înființarea Federației Internaționale de Volei (F.I.V.B.) — 1947.

În această jumătate de veac, în S.U.A., țara unde se inventase jocul, fizionomia lui era încă simplă și apropiată de voleiul ca joc recreativ, pe cînd în Asia și mai ales în Europa, voleiul ajunsese la un grad înalt de dezvoltare (U.R.S.S., Cehoslovacia). În a doua perioadă, datorită existenței unui for conducător, care s-a ocupat de problemele principale ale voleiului, dezvoltarea jocului a fost egală și cu un ritm rapid în Europa, iar în ultimul deceniu și în Asia.

La dezvoltarea voleiului au contribuit, în primul rînd, caracteristicile de bază ale jocului — atractivitatea și accesibilitatea —, în al doilea rînd,

inițiativa creatoare a jucătorilor și specialiștilor din țările în care jocul a avut o largă răspîndire (U.R.S.S., Cehoslovacia și Japonia), iar în al treilea rînd, activitatea fructuoasă a F.I.V.B., prin organizarea unui bogat calendar competițional internațional, care a permis largi schimburi de experiență, prin congresele ținute periodic, congrese care au discutat regulile de joc și au arătat direcțiile de dezvoltare a jocului, culminînd cu promovarea acestuia printre sporturile olimpice.

Menționăm ultimul impuls dat jocului de către Congresul F.I.V.B. de la Tokyo, 1964, care prin modificările aduse regulamentului a îmbunătățit voleiul din punct de vedere tehnic, tactic și spectacular.

Referindu-ne la aportul regulamentului, constatăm că îmbunătățirile și perfecționările aduse regulilor de joc de-a lungul anilor au dus înainte tehnica și tactica jocului. La rîndul lor, tehnica și tactica, prin dezvoltarea suferită, au pus în dificultate regulamentul, care devenea o frînă a evoluției jocului.

Ținînd seamă de importanța pe care o prezintă regulamentul în dezvoltarea voleiului, socotim că propunerile făcute se înscriu pe linia unei perfecționări continue a acestui joc sportiv.

BIBLIOGRAFIE

1. AIRIANȚ A. G. : Voleibol, Ed. Fizicultura i sport, Moskova, 1968.
2. AUJARD H. : Encyclopedie des sports, cap. Le Volley-bal, Ed. Larousse, Paris, 1961.
3. CESNOKOV J. : În legătură cu schimbările regulamentare la blocaj, Sportivnîie Igrî, nr. 10, Moscova, 1965.
4. DEROSE G. : Propuneri pentru reducerea duratei jocului, L'Equipe, nr. 7, Paris, 14.XI.1968.
5. EINGORN A. : Cînd se schimbă fața regulamentului la volei, Sportivnîie Igrî, nr. 3, Moscova, 1965.
6. ERBACH G. : Kleine Encyclopedie (R.D.G.), 1965.
7. GHIBU CORNELIA, ROMAN ȘT. : Cum sînt aplicate ultimele modificări de regulament, Sportul Popular, nr. 4617, București, 2.III.1965.
8. JEBACEK L. : Revoluție în regulamentul de volei, rev. Kosikova Odbijena, nr. 4, 1962.
9. MATEESCU G., POPESCU M. : Almanahul voleiului românesc, Ed. U.C.F.S., București, 1966.
10. xxx : Regulamentele jocului de volei din anii 1932, 1947, 1949, 1952, 1959, 1968.
11. xxx : Documentele congreselor Federației Internaționale de Volei din arhiva F. R. Volei.

CORNELIA GHIBU, I. ȘUȘELESCU : Evolution et perspectives du volley-ball à travers le réglement de jeu.

Les auteurs font un bref historique du chemin parcouru par le volley-ball depuis sa création jusqu'à présent en ce qui concerne la technique et le règlement de jeu.

On fait des références quant à l'évolution de la technique et la tactique de jeu de volley-ball en fonction des modification survenues, pendant différentes etapes, dans le règlement de jeu, et sont passées en revue les perspectives de développement du voley-ball du point de vue réglementaire.

Sont présentées les opinions des spécialistes roumains sur les modifications survenues, ainsi que des propositions pour les eventuelles modifications qui pourraient se produire dans la cadre du règlement de jeu.

CORNELIA GHIBU, I. ȘUȘELESCU : Evolution and prospects of volley-ball in keeping with the rules of the game

The authors trace back the evolution of volley-ball up to the present concerning techniques, tactics and the rules of the gam themselves.

References are made to the evolution of techniques and tactics in terms of the alterations undergone along the different stages in the rules of the game and to the prospects of development of volley-ball according to regulations.

The authors also present the opinions of some Romanian specialists on the modifications made and put forward proposals for eventual alteration in the rules of the game.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub formă clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b)*material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e.*bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

CARACTERUL CONCRET AL PREGĂTIRII PSIHOLOGICE ÎN JOCUL DE BASCHET

Asist. DUMITRU EVULEȚ
I.E.F.S.

Pregătirea psihologică rămîne un factor enigmatic al procesului de pregătire, formal consemnat în documentele de planificare atîta timp cît conținutul instruirii nu este realizat prin căi și mijloace capabile să asigure un înalt grad de stabilitate a stărilor psihice față de factorii perturbatori ai mediului intern și extern.

Chiar și în condițiile în care asistența psihologică a sportivului este asigurată de o persoană specializată, caracterul concret al pregătirii psihologice rămîne să fie realizat în primul rînd de antrenor, în cadrul procesului de pregătire.

Mijloacele și metodele obișnuite utilizate în fiecare lecție întrunesc diferite procese motrice dar și psihice, care rezolvă o anumită conjunctură. Cu alte cuvinte, orice mijloc, orice exercițiu pe care-l folosim nu poate fi numai o activitate motrică pură, el fiind însoțit de o serie de procese psihice inerente.

Din cele spuse anterior, rezultă că prin mijloacele obișnuite putem dezvolta laturile constructive ale personalității umane, pentru ca aceasta să se poată opune solicitărilor cărora este supusă în timpul desfășurării competiției. În acest sens, *„sportivii pot și trebuie să lucreze pentru dezvoltarea calităților motrice, pentru însușirea tehnicii și tacticii etc."* (M. Epuran).

Grefarea unor procese psihice suplimentare pe mișcarea în sine, precum și executarea unor elemente motrice pe fondul unei stări psihice provocate sau create pot aduce ameliorări în comportamentul sportivului și implicit integrarea corespunzătoare a pregătirii psihologice în cadrul celorlalți factori ai antrenamentului. Desigur, în această circumstanță nu pot fi date rețete bine definite, așa cum nu se pot da întotdeauna rețete pentru dezvoltarea unei calități motrice. Așa cum calitatea motrică presupune un procedeu, o metodă aplicabilă în raport cu particularitățile individuale ale sportivului, așa și fiecare calitate psihică corespunde unui regim diferențiat. Crearea condițiilor de desfășurare a unui exercițiu (regimul) constituie secretul obținerii unor performanțe ridicate.

Metodica antrenamentului modern a făcut progrese evidente în privința aceasta. Regimul presupune desfășurarea unui exercițiu, a unei acțiuni într-o anumită ambianță a calităților motrice și psihice.

Făcînd legătura cu una din principalele metode utilizate actualmente în pregătire — crearea condițiilor apropiate de joc și

de joc integral (modelarea) — putem spune că pregătirea psihologică se realizează prin respectarea condițiilor de mediu extern, dar mai ales mediu intern. Mediul intern *„presupune manifestarea tehnicii și tacticii în regim de calități motrice, morale, de voință și afective aflate în raport specific jocului competițional și cu influențe fiziologice pe care această manifestare le determină"* (L. Teodorescu și Al. Popescu).

Comportamentul sportivului se concretizează printr-un lanț complex de manifestări, determinat de o anumită structură a calităților psihice (calități intelectuale, afective și din domeniul trăsăturilor personalității).

Această structură trebuie tratată cu discernămînt pedagogic și ca atare necesită diversificarea mijloacelor de ameliorare a ei.

În continuare, vom exemplifica cîteva mijloace folosite în practica de zi cu zi, dar cărora le impunem ca dominantă o serie de calități psihice pe care dorim să le dezvoltăm. Majoritatea lor au fost verificate practic, cu foarte bune rezultate.

Cadrul general de aplicare a lor creează posibilitatea adaptării corespunzătoare a jucătorilor și echipelor de diferite categorii. Aplicarea lor impune în primul rînd cunoașterea problemelor, a calităților și lipsurilor fiecărui jucător, precum și a colectivului cu care lucrăm.

1) Crosul, efectuat cu întreaga echipă, în care căpitanul sau un alt jucător imprimă ritmul de alergare. Distanța se mărește treptat prin creșterea timpului de alergare (este mai acceptabil pentru jucători să li se spună „alergați 10 minute" decît „alergați 5 km"). Parcurgerea grupată a traseului, cu imprimarea unui anumit ritm de alergare, creează o ambianță plăcută, dezvoltă spiritul de echipă, respectarea liderului, satisfacția alergării, ș.a.m.d.

2) Aruncarea la coș se ameliorează prin numărul mare de aruncări, care necesită timp lung de efectuare. Este bine să menținem interesul stabilit pentru fiecare aruncare. Astfel, recomandăm următoarele formule : „fiecare aruncă pînă înscrie de 150 de ori" (preferabil formulei : „efectuați 300 de aruncări").

— „Cine înscrie mai multe aruncări în 20 de minute" (în loc de : „cine aruncă de mai multe ori în 20 de minute").

— „Cine înscrie mai multe la rînd".

— „Cine înscrie mai repede 30 de coșuri".

— Concurs prin eliminare : jucătorii, așezați în flanc cîte unul, cu fața spre coș. Aruncă jucătorul 1 și înscrie jucătorul 2 ; dacă înscrie rămîne și el în joc ; dacă nu, este eliminat ; jucătorul 3 rămîne în joc în orice condiție.

— Concurs pe echipe la același panou : „cine înscrie mai repede 20 de coșuri".

Aceste exerciții, desfășurate în marea lor majoritate sub formă de concurs, măresc răspunderea individuală pentru fiecare aruncare, apelînd, în principal, la următoarele calități : calm, stăpînire de sine, concentrare, stabilitate și mobilitate a atenției, sentimentul responsabilității, încrederea în sine, orientarea spre scop și perseverență.

3) În cadrul jocului de antrenament, execuţiile aruncărilor libere pot fi perturbate prin următoarele mijloace :

— jucătorul care aruncă este privit insistent de toţi ceilalţi jucători (coechipieri şi adversari) ;

— toţi cei prezenţi păstrează o linişte desăvîrşită în timpul celor două aruncări ;

— jocul s-a terminat, adversarul conduce cu 1—2 puncte sau scorul este egal. În această situaţie, un jucător mai are de executat două aruncări libere. Se păstrează linişte desăvîrşită sau se perturbează executantul prin cuvinte, iar dacă mijloacele tehnice permit se foloseşte zgomotul înregistrat pe bandă de magnetofon ;

— jucătorul trebuie să execute o aruncare liberă în 3 sec., anunţîndu-se că în caz contrar echipa pierde un punct.

Dezvoltă rezistenţa la emoţii negative, stăpînirea de sine în situaţii critice, sentimentul responsabilităţii.

4) După terminarea antrenamentului, fiecare jucător execută două aruncări libere la coş. Jucătorii care nu înscriu consecutiv cele două aruncări rămîn să efectueze exerciţii suplimentare recomandate de antrenor, ceilalţi sînt liberi să plece. Dezvoltă concentrarea atenţiei, stăpînirea de sine.

VARIANTE. După terminarea antrenamentului, se desemnează un jucător pentru executarea a două aruncări libere ; dacă acesta le înscrie pe amîndouă, echipa este liberă să plece la vestiar. Dacă nu, se mai lucrează unele exerciţii. Dezvoltă în principal sentimentul datoriei şi al responsabilităţii faţă de colectiv.

5) Efectuarea în cadrul antrenamentului (mai ales la execuţiile care cer precizie, concentrarea atenţiei etc.) a unor exerciţii suplimentare (sancţiuni), cum ar fi genuflexiuni, sprinturi, tracţiuni, flotări, căţărări ş.a. Acestea să fie executate „cu plăcere", adică se anunţă consemnul la începutul exerciţiului, spre a nu avea discuţii ulterioare. De axemplu : „cine nu înscrie aruncarea la coş din alergare execută un sprint de 30 de m".

6) Trasarea unor sarcini jucătorilor emotivi, pe care aceştia le pot îndeplini. Aceste sarcini să se integreze în activitatea didactică propriu-zisă, ca : „organizează exerciţiul x", „demonstrează procedeul y sau acţiunea z" ş.a.m.d.

7) Îngreuierea condiţiilor de antrenament :

— antrenament în aer liber pe timp nefavorabil ;

— antrenament de aruncări la coş la inele mai mici în diametru, fără panou ;

— antrenament pentru dezvoltarea rezistenţei şi forţei, de solicitare maximă ;

— antrenament prelungit cu 10—15—20 de minute.

8) Îngreuierea condiţiilor de antrenament în jocul propriu-zis ;

— antrenament maraton — se joacă pînă cînd o echipă înscrie 200—300 de puncte sau se joacă timp de 3 ore ;

— joc pe terenuri diferite, cu adversari diferiţi ;

— joc în care adversarul să aibă avantajul terenului ;

— joc cu folosirea unei mingi mai grele ;

— joc în aer liber pe timp nefavorabil.

Aceste regimuri se adresează în special calităților moral-volitive : sentimentul datoriei, dragostea față de muncă, hotărîrea, spiritul de disciplină, dîrzenia, perseverența etc.

9) Antrenament sub formă de concurs.

Toate mijloacele preconizate în lecție sînt notate cu un anumit număr de puncte, desfășurîndu-se sub formă de întrecere între două echipe. Cîștigă echipa care acumulează mai multe puncte. Exemplu :

— sprinturi pe distanța de 30 m. Aleargă pe rînd cîte 2 sportivi (cîte unul din fiecare echipă). Cîștigătorul aduce un punct echipei ;

— ștafetă cu aruncare la coș, cu obligația de a marca. Echipa cîștigătoare primește 10 puncte ;

— concurs de aruncări libere pe echipe — cine înscrie mai repede 20 de coșuri (de la o anumită distanță) primește 10 puncte ;

— joc 5×5 pe tot terenul, fără dribling. Echipa cîștigătoare primește 10 puncte ;

— joc 5×5 pe tot terenul, cu aplicarea unui plan tactic bine precizat. Cîștigătoarea primește 5 puncte, aplicarea tacticii indicate se notează, de asemenea, cu încă 5 puncte ;

Acest gen de lecție, experimentat și la echipele noastre, creează atmosfera de întrecere, de emulație pe parcursul antrenamentului. Dezvoltă în principal spiritul de echipă, spiritul de disciplină, perseverența, sentimentul responsabilității.

10) Joc de baschet, 5×5 pe tot terenul, cu handicap. Jocul cu handicap se poate desfășura între echipe de valori diferite. Scopul handicapului este de a echilibra forțele echipelor participante, prin acordarea de puncte suplimentare celei slabe, în acord cu diferența valorică. Handicapul se stabilește pe moment, în cadrul unui joc de antrenament sau pentru desfășurarea unei competiții întregi.

Numărul de puncte poate fi cunoscut de o singură echipă, de ambele, sau ținut secret. În general, jocul cu handicap stimulează echipele tari, dar mai ales pe cele mai slab pregătite (cînd li se permite acestora participarea alături de formații mai bune, din categorii superioare). Dezvoltă tendința de autodepășire, înlăturarea inhibiției pe care o creează teama de succes (nichefobia).

11) Joc 5×5, 4×4, 3×3 cu oprirea jocului în situații diferite.

Se cere jucătorului cu mingea (sau altor jucători) să explice verbal sau să precizeze pe machetă :

— poziția jucătorilor pe teren ;

— ce acțiuni s-au desfășurat de la punerea mingii în joc ;

— greșeli comise de jucători din punct de vedere tactic ;

— anticipare de situații (ex. : locul unde se gîndea să trimită mingea, să se deplaseze, să acționeze) ;

— participarea jucătorilor.

Se poate proceda și în următoarea manieră :

— se desenează pe tablă, se reprezintă pe machetă o combinație, iar jucătorii o memorează și se opresc după efectuarea unei astfel de faze ;

— se vizionează un film cu o secvență de maximum un minut, se cere apoi jucătorilor să precizeze fazele, să deseneze la tablă sau să precizeze pe machetă ce acțiuni au avut loc ;

— se pot elabora și teste de perspicacitate : se vizionează o secvență de film, se oprește proiecția într-un moment mai important, după care se cer rezolvări tactice personale.

Acest gen de lucru dezvoltă în primul rînd calitățile intelectuale : profunzimea și rapiditatea gîndirii, imaginația, memoria mișcărilor, memoria topografică, interesul pentru problemele teoretice, aprecierea obiectivă a valorii.

12) De asemenea, acordarea titlului de „cel mai bun recuperator", „cel mai bun apărător". Această procedură mărește dorința de a nu fi depășit de atacant, de a se impune în fața lui, de a prelua inițiativa. Prin aceasta se stimulează preocupările pentru acțiunile de apărare care aduc satisfacții similare celor de atac.

13) Joc de inferioritate sau superioritate numerică. Acest joc creează atmosfera de unitate, mai ales în rîndul celor aflați în inferioritate numerică. De multe ori echipa aflată în superioritate numerică este descumpănită și nu știe cum să joace.

14) Joc de baschet cu o echipă apropiată valoric, asemănătoare adversarului pe care urmează să-l întîlnim. Este bine ca jocul să se desfășoare pe un teren asemănător, iar sportivilor să li se sugereze că întîlnesc echipa respectivă. Prin aceasta se realizează o „trăire" a jocului, înainte de jocul oficial, evitînd încordările psihice suplimentare. Pentru jucători, se sugerează că acționează conform planului tactic stabilit sau că marchează adversarul direct.

15) Joc de situație, anticipînd rațional unele momente dramatice ale jocului și modelîndu-le în antrenament :

— ultimele 3 minute de joc : echipa A are un avans de 5 puncte, echipa B are mingea. Este o situație care cere mobilizarea totală și adaptarea unei tactici potrivite ;

— ultimele 3 minute de joc : egalitate de scor, dar echipa A rămîne în inferioritate numerică ;

— ultimele 3 minute de joc : echipa A conduce cu 5 puncte, dar rămîne în inferioritate numerică ;

— ultimele 30 de secunde de joc : echipa B conduce cu 2 puncte, echipa A este în posesia mingii ;

— ultimele 15 secunde de joc : egalitate de scor și angajarea 1 : 1 ;

— timpul de joc epuizat : echipa A conduce cu un punct, iar un jucător din echipa B are de executat două aruncări libere la coș ;

— joc de arbitraj exigent sau confuz ;

— joc 3×3, 4×4, 5×5 pe tot terenul sau pe 1/2 de teren, cu aplicarea unor procedee tehnice sau acțiuni tactice care se vor nota sau puncta deosebit.

O variantă eficientă pe care o putem aplica este anunțarea combinațiilor sau acțiunilor înainte, în timpul sau după efectuarea lor. Aceste acțiuni pot fi anunțate prin semne de către unul din jucători sau comandate prin urmare.

BIBLIOGRAFIE

EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
TEODORESCU L., POPESCU AL. : Îndrumar metodic pentru antrenori, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
TEODORESCU L., PREDESCU A. : Probleme de antrenament în jocurile sportive, Ed. U.C.F.S., București, 1962.

D. EVULEȚ : Le caractere concret de la préparation psychologique dans le jeu de basket-ball

Partant de la prémisse que dans l'entraînement sportif chaque exercice effectué représente non seulement un simple mouvement moteur, mais il est accompagné également par une série de processus psychiques, l'auteur édifie un système de préparation psychologique, utilisant comme moyens différents exercices physiques ou des situations intégrales de jeu.

Dans ce but ont été expérimentées une multitude de sollicitations physiques avec un puissant écho dans la sphère des qualités psychiques : volonté, résistance aux émotions négatives, ésprit d'équipe, responsabilité, pensée tactique.

L'article représente un modèle de préparation psychologique, qui peut être réalisé par les entraîneurs dans le cadre de l'entraînement sportif avec des moyens spécifiques à cet entraînement.

D. EVULEȚ : The Concrete Nature of the Psychological Training in Basketball

Starting from the premisis that within the sportsman's training any exercise suplies not only a plain motive movement but also a number of psychic processes, the author constructs a system of psychological training using a great variety of physical exercises in inherent situations of the game.

The author put to test numerous physical stresses bearing on the psychic qualitites, i.e. will, resistance to negative emotion, the spirit of team, the spirit of responsibility, tactual thinking, etc.

The present material is a model of psychological training that can be achieved by instructors within and with the specific means of standard training.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-se numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Educația fizică și sportul în învățămînt

Prof. MIRCEA GABOR
Școala pentru surzi nr. 1 — București

ASPECTE ALE DEZVOLTĂRII FIZICE ŞI ALE MOTRICITĂŢII LA ELEVII SURZI

Educaţia fizică în şcoala pentru surzi urmăreşte perfecţionarea dezvoltării fizice şi a aptitudinilor de mişcare, avînd ca rezultat întărirea sănătăţii, călirea organismului şi corectarea unor deficienţe de atitudine a corpului elevilor.

Aceste conduite motrice realizează în acelaşi timp şi un mod de relaţii cu sine, cu lumea înconjurătoare, foarte bogat din punct de vedere biologic, afectiv, estetic şi social.

Pe parcursul unui an, lucrînd cu elevii surzi, ne-am propus să urmărim modul în care educaţia fizică influenţează organismul acestor elevi cu deficienţă de auz şi, culegînd anumite date, rezultate din măsurători efectuate asupra elevilor şi din observaţii în timpul desfăşurării orelor, să încercăm să interpretăm modificările survenite prin prisma cifrelor.

În prezenta lucrare ne vom referi la clasele a VII-a, deoarece elevii sînt la vîrsta cînd pubertatea, cu marile transformări pe care le aduce în întreg organismul, obligă dozarea corectă a efortului fizic pentru menţinerea echilibrului somato-vegetativ şi psihic al elevilor.

La această vîrstă, oasele cresc în lungime, iar depunerile de săruri de calciu şi fosfor consolidează structura lor intimă, dîndu-le rezistenţă.

Articulaţiile sînt mobile însă au o forţă mică, datorită alungirii fibrelor musculare, care aduce cu sine micşorarea suprafeţei de secţiune — fiziologică — a acestor fibre.

Tonusul muscular este scăzut, putînd avea urmări negative, cum sînt deformările coloanei vertebrale.

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1972, pag. 35

Viteza este dezvoltată ca urmare a mobilității proceselor de excitație și inhibiție.

Inima prezintă sufluri și aritmii, însă o practicare corectă a exercițiilor fizice elimină aceste tulburări funcționale.

Plămînii au un volum mic, ceea ce obligă prezența în cadrul lecțiilor a numeroase exerciții de respirație, care să rezolve problema necesarului de oxigen.

Sistemul nervos se dezvoltă rapid ; se încheie maturizarea ariei corticale și a analizatorului motor ; se dezvoltă funcția de analiză și sinteză a scoarței, funcția celui de-al doilea sistem de semnalizare predominînd asupra primului.

Glandele endocrine se dezvoltă ; hipofiza își intensifică activitatea ; crește activitatea tiroidei și a suprarenalelor, determinînd o hiperactivitate a sistemului nervos și o instabilitate neuro-vegetativă accentuată.

Intensificarea activității glandelor gonade duce la erotizarea conduitei și la trezirea instinctelor sexuale.

Sub aspect psihic, percepțiile capătă un caracter de selectivitate ; orientarea spațială și temporală se perfecționează, suferind influența procesului gîndirii. Elevul operează cu noțiuni abstracte, manifestă interes și curiozitate pentru teorie, pentru explicarea fenomenelor realității.

Apar modificări pe plan afectiv determinate atît de transformările biologice, cît și de implicațiile ce decurg din integrarea socială.

La această vîrstă, elevii sînt irascibili, capricioși, manifestă deseori neîncredere în posibilități și sînt plini de grijă față de propria persoană ; manifestă dorința de afirmare, așteptînd să fie lăudați pentru acțiunile lor bune. Este vîrsta la care se poate învăța tehnica diferitelor exerciții făcîndu-se apel la înțelegere : se explică elementele componente ale unui exercițiu și implicațiile fiecărui act motric. Expunerea clară și precisă, încurajarea elevilor, desfășurarea lecțiilor de educație fizică într-o atmosferă de optimism, înțelegere și prietenie asigură o însușire rapidă și corectă a cunoștințelor.

Elevilor le place să concureze, însă, de multe ori eșecul duce la plictiseală. Există opinii care susțin că nu este bine ca elevii, la această vîrstă, să fie supuși concursurilor (*Obertenffer*), precum și opinii contrarii (*Johnson*) care afirmă — argumentînd cu date concrete — că întrecerile nu au influență negativă asupra psihicului copiilor. Cunoașterea acestor opinii ne oferă posibilitatea să evităm cele două greșeli ce pot apărea în desfășurarea orelor de educație fizică :

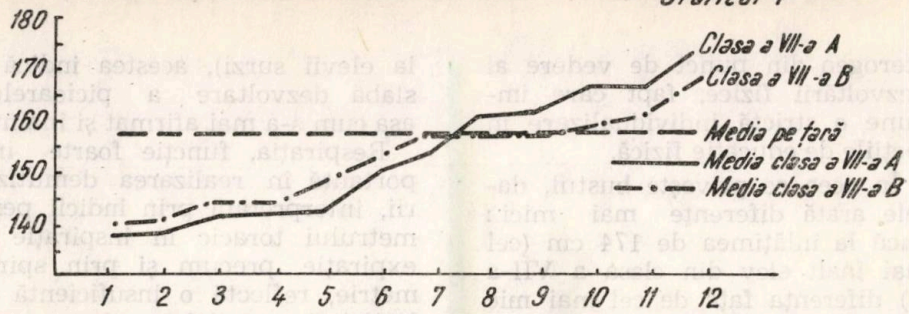
— suprasolicitarea organismului prin eforturi exagerate ;

— excesul de prudență, care privează organismul elevilor de binefacerile educației fizice și sportului.

Experimentul nostru a fost conceput în raport de condițiile materiale existente în Școala pentru surzi nr. 1 din București. Am stabilit datele cînd vor fi efectuate măsurătorile, probele fizice și indicii antropometrici, precum și bagajul de exerciții ce va fi folosit pe parcursul celor trei trimestre, planificat în planurile calendaristice trimestriale.

Am cercetat diferite statistici, cu indicii stabiliți, pentru a avea un reper comparativ și am studiat lucrări în care sînt caracte-

Graficul 1



rizați copiii lipsiți de auz, comparativ cu auzitorii. După ce am cules toate aceste date, am trecut la efectuarea primei măsurători în luna septembrie 1970 ; a II-a măsurătoare, la sfîrșitul lunii decembrie, a III-a, la sfîrșitul lunii martie și ultima, la începutul lunii iunie.

Toate datele le-am înscris în tabele pregătite din timp, după care am trecut la efectuarea calculelor necesare stabilirii mediei pentru fiecare clasă, la fiecare indice, diferențele dintre o clasă și alta și apoi compararea cu elevii școlilor generale.

INTERPRETAREA DATELOR

Trebuie subliniat de la început că, spre deosebire de școlile generale — unde diferența de vîrstă între elevi nu depășește doi ani — între elevii claselor a VII-a de la Școala pentru surzi nr. 1 apare o diferență mai mare : cinci ani la clasa a VII-a A (1952—1957) și patru ani la clasa a VII-a B (1953—1957). Această diferență de vîrstă ar trebui să reflecte și o diferență în ceea ce privește dezvoltarea corpului, însă, urmărind talia elevilor din clasa a VII-a A se constată că un număr de 5 elevi din 12, deci 41,6 la sută nu au ajuns la înălțimea de 145 cm, care constituie valoarea medie pentru elevii claselor a V-a ; la clasa a VII-a B un număr de 3 elevi din 12, deci 25 la sută nu au atins această limită, cu toate că vîrsta elevilor depășea 14 ani (în luna septembrie 1970).

Aceste constatări arată prezența unor dereglări endocrine la un număr destul de ridicat de elevi din clasele a VII-a. În același timp, se observă că, deși diferența de vîrstă — 5 și respectiv 4 ani — în rîndul elevilor dintr-o clasă este mare, în ceea ce privește dezvoltarea fizică a elevilor, diferențele sînt asemănătoare cu diferențele dintre colectivele similare de la școlile generale.

Talia medie la clasa a VII-a A era, la efectuarea primei măsurători, de 153,4 cm, față de 152,7 cm la clasa a VII-a B. La o privire mai atentă, vedem că diferența între talia celui mai mic elev și a celui mai înalt din clasa a VII-a A este de 36 cm (138 — 174 cm), față de 27 cm (141 — 168 cm) la clasa a VII-a B. În același timp, datele statistice oficiale publicate în Buletinul C.N.E.F.S. („Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII", 1970) prezintă valorile taliei elevilor claselor a VII-a — 158,8 cm pentru elevii de la oraș și 154,6 pentru elevii de la sat, iar media pe țară — 156,3 cm. Apar deci diferențe între 3 și 6 cm (graficul 1).

Se poate aprecia că în clasa a VII-a A, colectivul se prezintă

eterogen din punct de vedere al dezvoltării fizice, fapt care impune o strictă individualizare în lecțiile de educație fizică.

În ceea ce privește bustul, datele arată diferențe mai mici: dacă la înălțimea de 174 cm (cel mai înalt elev din clasa a VII-a A) diferența față de cel mai mic (138 cm) este de 36 cm, diferența de înălțime a bustului este de 11,5 cm (86,5 cm și 75 cm), arătînd la cei cu statură mai mică o insuficientă dezvoltare a trenului inferior, care, pe lîngă o insuficiență glandulară, poate fi pusă în seama unei slabe alimentații cu calciu, fosfor și proteine în perioada vîrstei de 0—5 ani. Se constată că membrele inferioare prezintă, la unii elevi, forme anormale; oasele sînt subțiri, cu deformări, iar musculatura este foarte slab dezvoltată.

La clasa a VII-a B media lungimii bustului este de 80,5 cm, diferența între cel mai lung și cel mai scurt bust fiind de 19,5 cm. (89,5 cm și 70 cm). La ambele clase, valoarea medie a lungimii bustului este mai mare decît cea prezentată în buletinul oficial amintit, așa cum se poate vedea în tabelul 1.

la elevii surzi), acestea indică o slabă dezvoltare a picioarelor, așa cum s-a mai afirmat și înainte.

Respirația, funcție foarte importantă în realizarea demutizării, interpretată prin indicii perimetrului toracic în inspirație și expirație, precum și prin spirometrie, reflectă o insuficientă elasticitate a cutiei toracice.

Urmărind în tabelul 2 datele înscrise privind perimetrul toracic la clasa a VII-a B se pot constata diferențe mai mici (de 0,9 cm), ceea ce arată o mai bună elasticitate toracică la acești elevi.

Datele spirometriei ne prezintă aceeași situație: clasa a VII-a A a realizat o medie de 2.072 cm^3, iar clasa a VII-a B a realizat o medie de 2.120 cm^3, date care vin să întărească constatarea făcută prin măsurarea perimetrului toracic.

Deoarece foarte mulți copii au o respirație abdominală, am măsurat și perimetrul abdominal și elasticitatea acestuia.

Valorile calculate, constituind o a III-a verificare a funcției respiratorii, indică diferențe între cele două clase de 1,1 cm (8,3 cm elasticitate la clasa a VII-a A, față de 7,2 cm la clasa a VII-a B).

Tabelul 1

Colectivul	*Valoarea medie*	*Diferența*
Clasa a VII-a A	*80,7*	*+ 0,9 cm*
Clasa a VII-a B	*80,5*	*+ 0,7 cm*
Valoarea medie pe țară	*79,8*	*–*

Diferențele de +0,9 cm (clasa a VII-a A) și de +0,7 cm (clasa a VII-a B) față de valorile medii date de statistica pe țară nu apar semnificative, însă raportate la valoarea medie a taliei (mai mică

Constatările făcute au impus un program specific pentru clasa a VII-a A în formarea deprinderii corecte a actului respirator la acești elevi, program materializat prin efectuarea, cu șase elevi din

Tabelul 2

Colectivul	Perimetrul toracic		Diferența (elasticitatea)	Diferența
	Inspirație	Expirație		
Pe țară	78,4	71,7	6,7	—
Clasa a VII-a A	77,1	73	4,1	-2,6 cm
Clasa a VII-a B	77,7	71,9	5,8	-0,9 cm

această clasă, a unei ore de cultură fizică medicală în plus pe săptămînă.

În ceea ce privește greutatea, aceasta prezintă valori medii ce au fost înscrise în tabelul 3, după cum se poate vedea, inferioare celor date de statistica pe țară, însă nu semnificative.

la aruncarea greutății : 6,83 m (media la clasa a VII-a A și 5,41 m media la clasa a VII-a B), deci o diferență de 1,42 m, ceea ce reprezintă foarte mult (peste 25 la sută din distanță).

Viteza de alergare pe o distanță de 30 m (cu start de jos și apoi lansat) reprezintă valori medii de

Tabelul 3

Colectivul	Valoarea medie	Diferența
Pe țară	44,6	—
Clasa a VII-a A	42,7	-1,9 kg
Clasa a VII-a B	42,6	-2 kg

Forța brațelor a fost verificată prin tracțiuni la bara fixă din poziția atîrnat, îndoiri și întinderi de brațe din poziția sprijin pe palme culcat (flotări) și reflectă o dezvoltare a musculaturii membrelor superioare, a mușchilor pectorali și a musculaturii spatelui. Media de 7,5 tracțiuni și 18 flotări clasa a VII-a A reprezintă valori ridicate, găsite și la unii sportivi clasificați, înregistrînd în același timp o diferență destul de mare față de clasa a VII-a B (4 tracțiuni și 8,5 flotări). Explicația o găsim urmărind ocupația părinților elevilor și domiciliul. Marea majoritate a elevilor din clasa a VII-a A sînt de la țară, unde muncesc fizic cu brațele, ajutînd pe părinți, pe cînd în clasa a VII-a B sînt mai mulți elevi din orașe.

O verificare a celor afirmate ne-o dau performanțele obținute

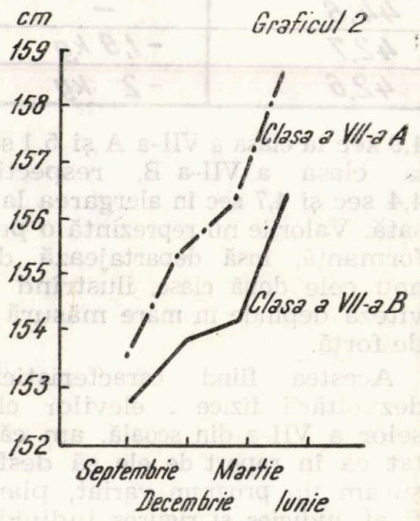
4,9 sec la clasa a VII-a A și 5,1 sec la clasa a VII-a B, respectiv, 4,4 sec și 4,7 sec în alergarea lansată. Valorile nu reprezintă o performanță, însă departajează din nou cele două clase, ilustrînd că viteza depinde în mare măsură și de forță.

Acestea fiind caracteristicile dezvoltării fizice a elevilor claselor a VII-a din școală, am căutat ca în raport de ele să desfășurăm un program variat, planificat judicios și riguros individualizat, care să contribuie la îmbunătățirea tuturor indicilor și să asigure o întărire a sănătății elevilor.

După fiecare perioadă de trei luni am efectuat din nou măsurători ale taliei, greutății, perimetrului toracic, forței brațelor, iar la sfîrșitul anului o verificare prin cît mai multe probe.

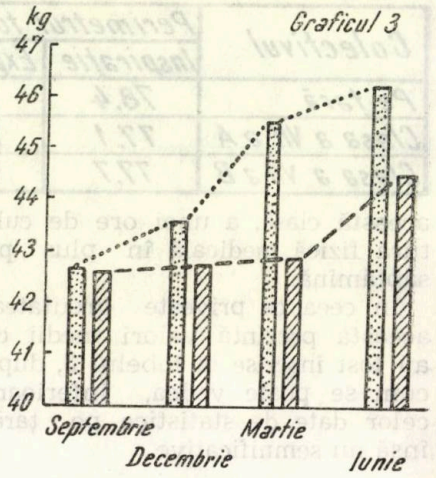
Satisfacția acestei munci ne-au oferit-o nu numai constatările făcute prin observație, cu ocazia desfășurării orelor de educație fizică, ci mai ales datele înregistrate, care constituie un criteriu obiectiv, posibil de verificat de către oricine, a contribuției activității de educație fizică la dezvoltarea armonioasă a corpului elevilor și la perfecționarea calităților motrice de bază.

În ceea ce privește talia și greutatea, valorile medii la acești indici la cele patru măsurători efectuate, în perioade aproximativ egale, arată o creștere de 1,5 cm în înălțime în 3 luni (graficul 2) și de 1,2 kg în greutate (graficul 3).



Creșterea în greutate se datorează în primul rînd regimului de internat și hranei consistente primite de elevi în perioada școlarității și este mai evidentă, la ambele clase, în perioada trimestrului al III-lea, cu toate că acesta este cel mai scurt.

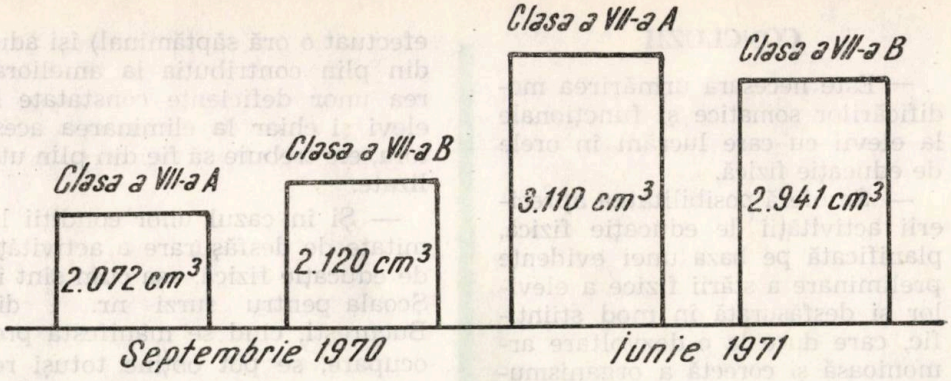
În ceea ce privește datele reprezentînd modificările capacității pulmonare, acestea arată valori mulțumitoare. Exercițiile folosite, urmate tot timpul de exerciții de inspirație, expirație și de apnee voluntară, au avut ca rezultat mărirea capacității toracice de la 4,1 cm la 7 cm (clasa a VII-a A) și de la 5,8 cm la 7 cm (clasa a VII-a B). Se observă că elevii clasei a VII-a A, care se prezentau deficitari la această probă (la începutul anului școlar), au egalat din acest punct de vedere pe elevii celeilalte clase, ceea ce demonstrează că planificarea efortului în cadrul lecțiilor a fost bine întocmită și aplicată, iar mijloacele folosite au fost bine alese.



Datele obținute cu ajutorul măsurătorilor spirometrice, înscrise în graficul 4, prezintă, de asemenea, diferențe de 1.038 cm^3 în plus la clasa a VII-a A și de 821 cm^3 la clasa a VII-a B, ajungîndu-se la sfîrșitul anului școlar ca elevii să aibă o capacitate respiratorie bună.

Creșterea în înălțime cu 5,2 cm (clasa a VII-a A) și, respectiv 3,7 cm (clasa a VII-a B), mărirea perimetrului toracic cu 4,1 cm (clasa a VII-a A) și 3,2 cm (clasa a VII-a B), mărirea elasticității

Graficul 4



toracice, întărirea musculaturii spatelui, abdomenului și mai ales a articulației scapulo-humerale și a membrelor superioare au schimbat fizionomia corpului elevilor, modelînd-o și armonizînd-o. Elevii dezbrăcați se prezintă chiar la o sumară observare directă, mai bine clădiți fizic.

Viteza de deplasare a crescut cu 0,5 sec (clasa a VII-a A) și, respectiv cu 0,4 sec (clasa a VII-a B), deci cu aproximativ 2,80 m pe distanța de 30 m, fapt care a dus la realizarea unor performanțe medii de 3,28 m la săritura în lungime (clasa a VII-a A) și 3,46 m (clasa a VII-a B), asemănătoare cu cele ale elevilor de la școlile generale.

Ca urmare a prezenței exercițiilor de forță în majoritatea lecțiilor, se constată o creștere mare a forței brațelor, numărul de flotări fiind cu 11 mai mare decît la începutul anului școlar, iar al tracțiunilor cu 3 (clasa a VII-a A) și cu 3,5 (clasa a VII-a B), reprezentînd un procentaj de creștere de 40—45 la sută.

Aruncarea greutății de 4 kg indică o creștere de 1,38 m (clasa a VII-a A) și de 1,14 m (clasa a VII-a B), media performanței fiind de 6,20 m. Însușirea unei tehnici de aruncare a greutății se constată la fiecare elev.

Pentru a avea o imagine de ansamblu asupra evoluției dezvoltării elevilor în timpul unui an școlar, prezentăm un tabel statistic, din care reies diferențele dintre prima și ultima măsurătoare — tabelul 4.

Tabelul 4

Clasa		Virsta	Talia	Bustul	Perimetrul toracic		Perimetrul abdominal		Greutatea	Spirometria	Tracțiuni în brațe	Flotări	Dinamometrie		30 m plat		Aruncarea greutății	Săritura în lungime
					Inspirație	Expirație	Inspirație	Expirație					Dreapta	Stînga	De jos	Lansat		
a VII-a A	Prima măsurătoare	14,7	153,4	80,7	77,3	72,2	57,2	65,5	43,1	2.072	7.5	18	–	–	4".9	4".4	6,08	–
	Ultima măsurătoare	15,7	158,6	83,5	81,4	74,6	58,7	67,6	47,2	3.110	11.5	29	24.4	21,2	4".9	4".4	7,46	3,28
	Diferența	+1	+5.2	+2,8	+4,1	+2,4	+1.5	+2,1	+4,1	+1.038	+4	+11	–	–	0	0	+1,38	–
a VII-a B	Prima măsurătoare	13,9	152,6	81,4	76,9	71,9	56,9	64,1	42,6	2.120	4	14	–	–	5".1	4".7	5,41	–
	Ultima măsurătoare	14,9	156,3	83	80,1	73,5	56,5	65,8	44,6	2.941	8,5	25	23,3	20,5	5"	4".5	6,55	3,46
	Diferența	+1	+3,7	+1,6	+3,2	+1,6	-0,4	+1,7	+2	+821	+4.5	+11	–	–	-0".1	-0".2	+1,14	–

CONCLUZII

— Este necesară urmărirea modificărilor somatice și funcționale la elevii cu care lucrăm în orele de educație fizică.

— Se oferă posibilitatea aprecierii activității de educație fizică, planificată pe baza unei evidențe preliminare a stării fizice a elevilor și desfășurată în mod științific, care duce la o dezvoltare armonioasă și corectă a organismului.

— Faptul că orele de cultură fizică medicală (clasa a VII-a A a efectuat o oră săptămînal) își aduc din plin contribuția la ameliorarea unor deficiențe constatate la elevi și chiar la eliminarea acestora, ele trebuie să fie din plin utilizate.

— Și în cazul unor condiții limitate de desfășurare a activității de educație fizică, așa cum sînt în Școala pentru surzi nr. 1 din București, cînd se manifestă preocupare, se pot obține totuși rezultate bune; este necesară însă dăruire, multă muncă și multă răbdare.

M. GABOR: Aspects du développement physique et de la motricité chez les élèves sourds

L'auteur présente une expérience effectuée avec des élèves appartenant à l'école nr. 1 pour les sourds, de Bucarest pour observer l'influence de l'éducation physique sur le développement des élèves ayant des déficiences auditives.

On a observé les indices suivants: la taille, le poids, la hauteur du buste, le périmètre thoracique, le périmètre abdominal. On a enregistré également les performances à l'examen spiromètrique, le nombre des tractions des bras et des jambes, les valeurs de la dynamomètrie, avec les deux mains, ainsi que les performances réalisées aux épreuves de 30 m. plat, lancement du poids et saut en longueur.

L'expérience, effectuée sur deux classes VII-e parallèles, expérimentale et témoin, met en évidence les influences favorables de la pratique de l'éducation physique sur l'organisme des élèves avec des déficiences auditives.

M. GABOR: Aspects of the physical development and motivity with deaf pupils

The author describes a test he performed with the pupils of the No 1 School for deaf schoolchildren in Bucharest meant to establish the influence of physical education on the development of children with hearing deficiencies.

The authors examined the weight, height, waist, bust, the thoracic perimeter, the abdominal permiter, the pupils' performances at the spirometric test, the number of arms tractions, flotations, the dynamometric values of both arms, the results at 30 m race, discus throwing and long jump.

The schoolchildren of two parallel VIIth forms were put to test which evidenced the favourable influence of physical education on the body of the pupils showing hearing deficiencies.

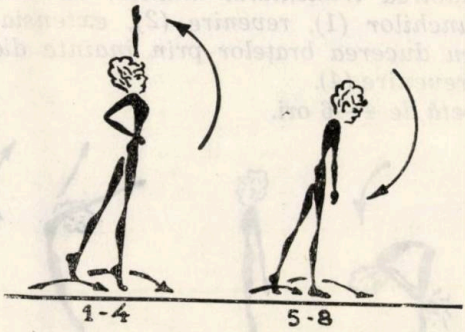
SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
I.E.F.S.
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — București

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU FEMEI DE VÎRSTĂ MIJLOCIE (45—60 DE ANI) (X)

COMPLEXUL I

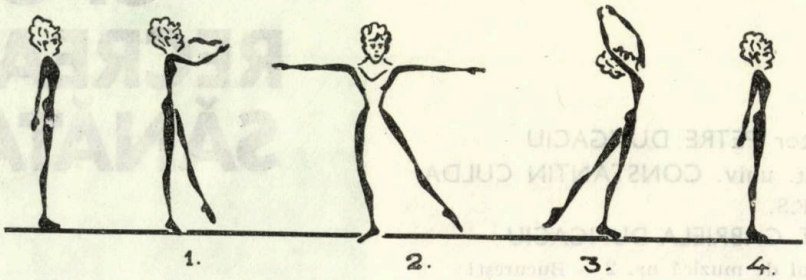
1. *Mers: patru pași pe vîrfurile picioarelor, cu ridicarea brațului stîng prin înainte-sus și ducerea mîinii drepte pe șold — inspirație — (1—4), patru pași mers obișnuit, cu coborîrea brațelor jos și aplecarea ușoară a capului înainte — expirație — (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



2. *Stînd; ridicarea brațelor în coroană înainte și ducerea piciorului stîng înainte, cu vîrful sprijinit de sol (1), ducerea brațelor lateral și a piciorului stîng lateral, cu vîrful sprijinit (2), ridicarea brațelor sus, în coroană deasupra capului și spriji-*

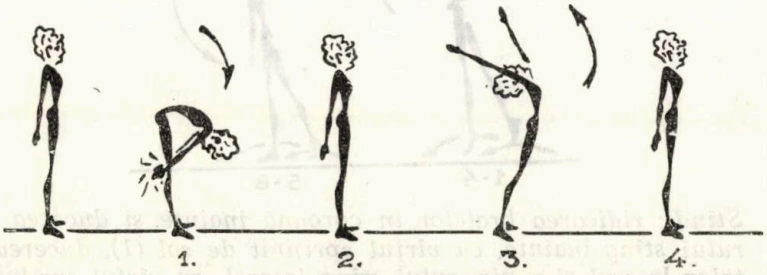
Educație fizică și sport, nr. 3, 1972, pag. 43

nirea vîrfului piciorului stîng (întins) înapoi pe sol (privirea la mîini) (3), revenire (4); aceeași, cu piciorul drept (5—8).
— Se repetă de 4—6 ori.



3. *Stînd; ducerea brațelor (întinse) prin înainte-sus, în coroană deasupra capului, cu ridicare pe vîrfurile picioarelor (privirea la mîini) (1), îndoirea completă a picioarelor (genuflexiune), depărtarea mare a genunchilor și așezarea mîinilor pe sol, între genunchi (2), ridicare cu îndreptarea corpului, repetînd mișcarea de la timpul 1 (3), revenire (4).*
— Se repetă de 4—6 ori.

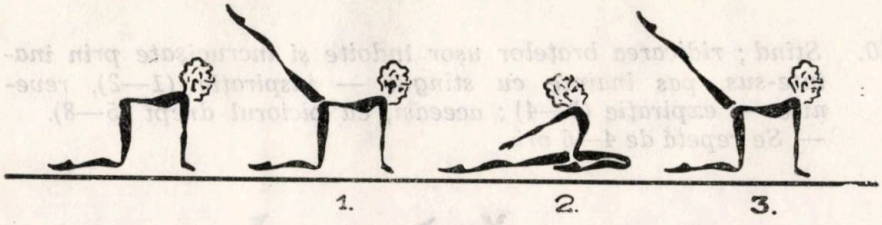
4. *Stînd; îndoirea trunchiului înainte, cu bătaia palmelor înapoia genunchilor (1), revenire (2), extensia trunchiului și a capului, cu ducerea brațelor prin înainte diagonal-sus, cu arcuire (3), revenire (4).*
— Se repetă de 4—6 ori.



5. *Stînd cu picioarele mult depărtate, mîinile pe șolduri; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu îndoirea piciorului drept din genunchi și ridicarea brațelor prin lateral în coroană*

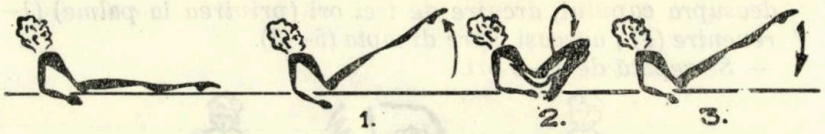
deasupra capului, arcuire de trei ori (privirea la palme) (1—3), revenire (4) ; aceeaşi, spre dreapta (5—8).
— Se repetă de 4—6 ori.

6. *Pe genunchi, cu mîinile sprijinite înainte pe sol ; întinderea piciorului stîng înapoi-sus, în poziţia de cumpănă pe un genunchi şi mîini (1), aşezare pe călcîiul piciorului drept, cu extensia trunchiului şi a capului, ducerea piciorului stîng întins pe sol şi a braţelor diagonal-jos-înapoi (semisfoară) (2), trecere în poziţia de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeaşi, cu piciorul celălalt (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



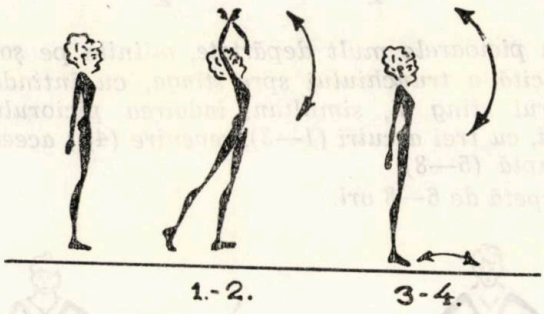
7. *Stînd cu picioarele mult depărtate, mîinile pe şolduri ; îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, cu întinderea braţelor la piciorul stîng şi, simultan, îndoirea piciorului drept din genunchi, cu trei arcuiri (1—3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea dreaptă (5—8).*
— Se repetă de 6—8 ori.

8. *Întreg şezînd, cu sprijin pe antebraţe ; ridicarea picioarelor (întinse) pînă la 45 de grade de la sol (1), îndoirea şi coborîrea picioarelor spre stînga-jos, pînă pe sol (2), întinderea şi ridicarea picioarelor pînă la poziţia de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea dreaptă (5—8).*



9. *Șezînd ; răsucirea trunchiului spre stînga și așezarea mîinilor pe sol, pe aceeași linie cu șezuta (1), întoarcere spre stînga, cu ridicare în poziția pe genunchi cu mîinile sprijinite înainte pe sol (2), reîntoarcere în poziția de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea dreaptă (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.

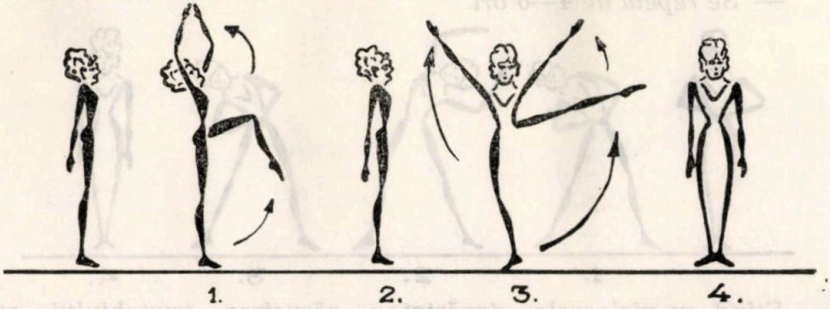
10. *Stînd ; ridicarea brațelor ușor îndoite și încrucișate prin înainte-sus, pas înainte cu stîngul — inspirație (1—2), revenire — expirație (3—4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



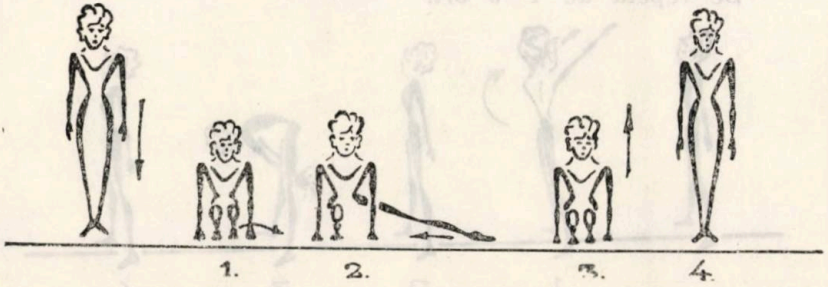
COMPLEXUL II

1. *Mers liniștit, cu inspirații și expirații profunde : 4 pași inspirație pe nas, cu ducerea mîinilor pe creștet, coatele ridicate lateral și trase înapoi (1—4), patru pași expirație pe gură, cu încrucișarea brațelor în față-jos și cu aplecarea ușoară a capului (5—8).*
— Se repetă de 4 ori.

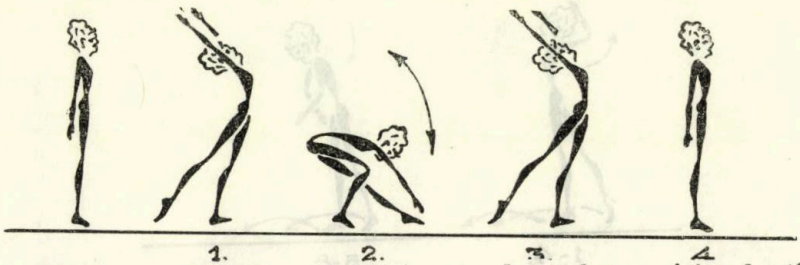
2. *Stînd ; ridicarea piciorului stîng (îndoit) înainte, cu ducerea brațelor în coroană deasupra capului (privirea la mîini) (1), revenire (2), balansarea piciorului stîng (întins) lateral-sus, cu ridicarea brațelor diagonal-sus (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



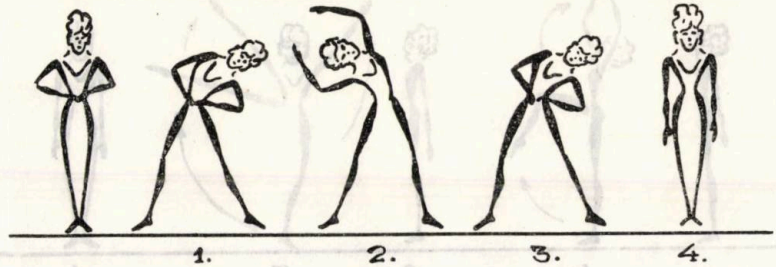
3. *Stînd ; ghemuirea corpului, cu sprijinirea mîinilor pe sol în fața picioarelor (1), întinderea piciorului stîng lateral (2), readucerea piciorului stîng lîngă cel drept, în ghemuit (3), revenire în stînd (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



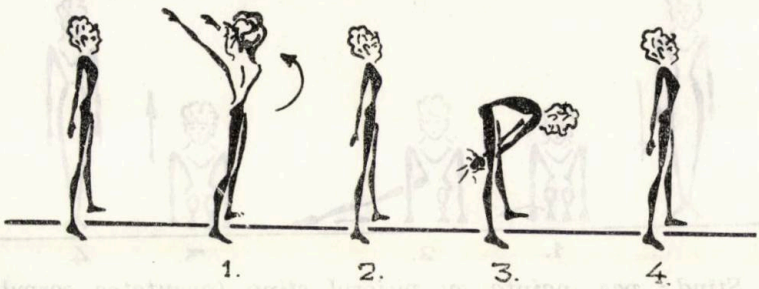
4. *Stînd ; pas înainte cu piciorul stîng (greutatea corpului pe el), cu ridicarea brațelor (întinse) prin înainte sus (privirea la palme) și exstensia trunchiului și a capului (1), îndoirea înainte a trunchiului, cu îndoirea piciorului drept din genunchi și ducerea mîinilor la vîrful piciorului din față (2), îndreptarea corpului și trecerea în poziția de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeași, pe piciorul celălalt (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



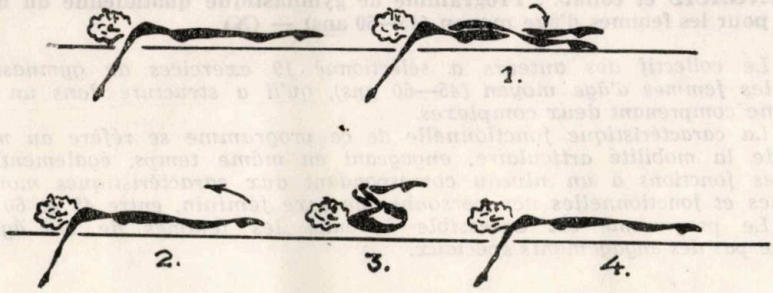
5. *Stînd cu mîinile pe șolduri; pas lateral cu piciorul stîng, îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta, cu ridicarea brațelor prin lateral în coroană deasupra capului (privirea la mîini) (2), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinilor pe șolduri (ca la timpul 1) (3), revenire (4); aceeași, spre partea opusă (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



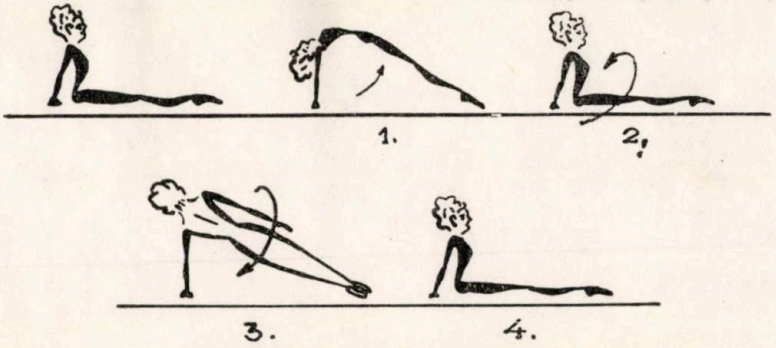
6. *Stînd cu picioarele depărtate; răsucirea trunchiului spre stînga, cu balansarea brațelor întinse diagonal-sus spre partea răsucirii (privirea la mîini) (1), revenire (2), îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, cu bătaia palmelor înapoia coapsei stîngi (3), revenire (4); aceeași, spre dreapta (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



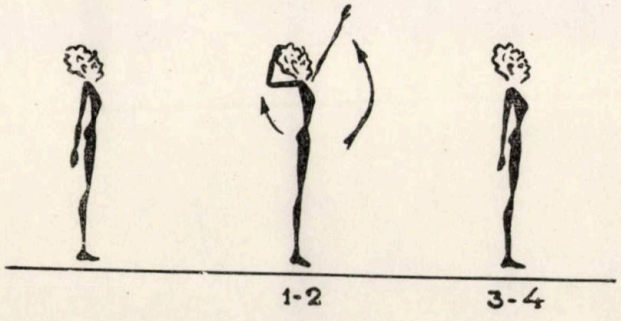
7. *Culcat pe spate, cu brațele întinse lateral; ridicarea piciorului stîng (întins) de pe sol și așezarea lui (încrucișat) peste dreptul (1), revenire (2), îndoirea picioarelor, cu strîngerea genunchilor la piept (mîinile apucă gambele sub genunchi, trăgîndu-le la piept) (3), revenire (4); aceeași, cu piciorul drept (5—8).*
— Se repetă de 6—8 ori.



8. *Şezînd cu picioarele întinse şi apropiate, mîinile sprijinite pe sol, lîngă şezută, cu degetele orientate în afară ; ridicarea bazinului de la sol, cu extensia trunchiului şi a capului (1), revenire (2), întoarcere spre stînga, în sprijin culcat lateral (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea opusă (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



9. *Stînd ; inspiraţie, cu ridicarea braţului stîng diagonal-sus şi ducerea mîinii drepte pe creştet (1—2), expiraţie, cu revenire în stînd (3—4) ; aceeaşi, inversînd mişcarea braţelor (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



P. DUNGACIU et collab. : Programme de gymnastique quotidienne du matin pour les femmes d'âge moyen (45—60 ans) — (X)

Le collectif des auteurs a séléctionné 19 exercices de gymnastique pour les femmes d'âge moyen (45—60 ans), qu'il a structuré dans un programme comprenant deux complexes.

La caractéristique fonctionnelle de ce programme se réfère au maintien de la mobilité articulaire, engageant en même temps, également, les grandes fonctions à un niveau correspondant aux caractéristiques morphologiques et fonctionnelles des personnes de sexe féminin, entre 45 et 60 ans.

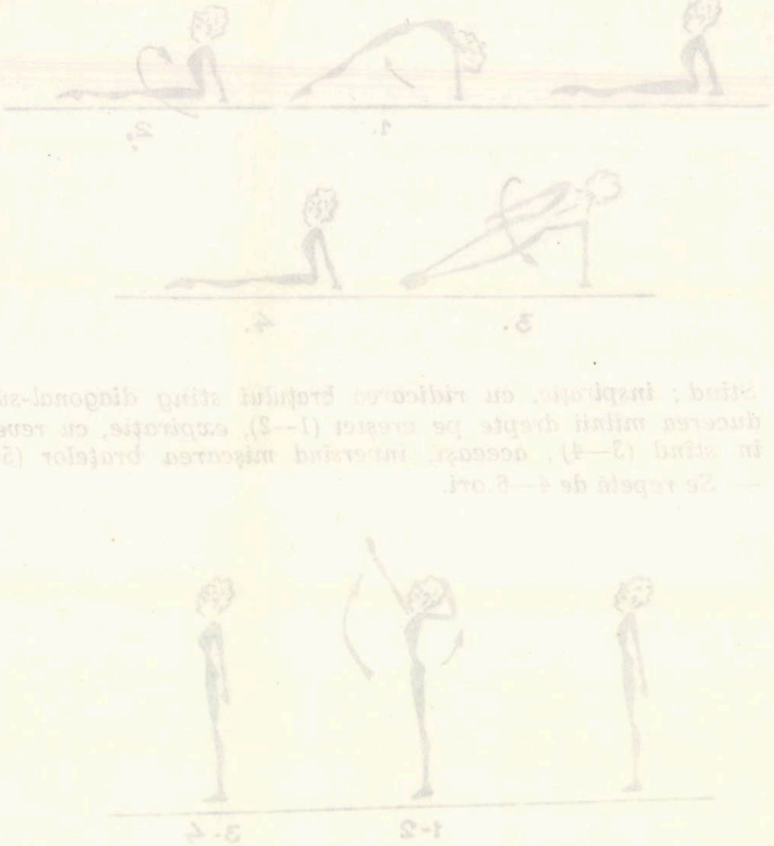
Le programme est accessible à toutes les femmes de cet âge et n'exige pas des engagements spéciaux.

P. DUNGACIU and Team : Daily Morning Gymnastics for Middle Aged Women (45—60 years) — (x)

The team of authors selected 19 gymnastics exercises indicated for middle aged women (45—60 years), which they divided into two sets.

The exercises aim at maintaining the mobility of joints also at engaging the big functions in keeping with middle aged women's morphological and functional characteristics.

The gymnastics exercises are accessible to all women between 45 and 60, requiring no special facilities.



Dr. OLIVIA SIMU
Dispensarul sportiv—Cluj

OPINII CONSULTAȚII

SUSȚINĂTOARE DE EFORT ROMÂNEȘTI

Exercițiul fizic este un mijloc terapeutic important al medicinii, în sensul salutar al cuvîntului, element care a dat naștere în ultimele decenii la o ramură nouă a medicinii, medicina sportivă. Problemele legate de această activitate sînt probleme de practică zilnică, profilactică și terapeutică, fapt ce obligă medicul sportiv să fie la curent cu progresele cunoștințelor și în domeniul terapeuticii. Arsenalul terapeutic modern a cîștigat mult în precizie și specificitate. Numărul medicamentelor utilizate azi în practică este foarte mare. Memorizarea efectelor proprii ca și a numeroaselor interacțiuni este imposibilă fără o însușire serioasă a bazelor farmacodinamiei. Medicul sportiv este astfel obligat să ducă o documentată muncă de educație sanitară cu sportivii pe care-i supraveghează, pentru evitarea erorilor terapeutice destul de frecvente în mediul performerilor. Ne referim nu numai la substanțele interzise, nefiziologice, la utilizarea fără discernămînt a unor medicamente străine, foarte active, dar cu grave efecte secundare, incomplet mărturisite în prospectul ce însoțește preparatul, ci și la supradozări, asocieri medicamentoase antagoniste, ori palipragmazii dăunătoare organismului.

Sportivi de înaltă performanță, participanți la multe competiții peste hotare, sînt deseori expuși binevoitoarelor oferte de medicamente „excelente", pentru refacere, punere în formă, ori chiar miraculoase produse ce ar induce performanțe „mondiale".

Din păcate, medicația pusă la dispoziție de industria noastră farmaceutică este prospectată exclusiv pentru clinicieni, de unde confuzia și nemulțumirile stîrnite în rîndul sportivilor, în cazul administrării unor foarte bune medicamente românești, obișnuiți să acorde credit numai produselor străine. Corectarea acestei deficiențe în prospectele însoțitoare ale unor vitamine, remineralizante, preparate de protecție musculară ar produce, cu timpul, remanieri ale

Educație fizică și sport, nr. 3, 1972, pag. 51

unor concepții de largă circulație, după care orice medicament administrat sportivului este doping, ori păreri ce conving pe mulți că numai produsele „Bayer" sînt special concepute pentru susținerea efortului sportiv sau pentru refacerea rapidă după accidentele inerente în sportul de performanță.

Este unanim recunoscut că orice întîrziere în recuperare are repercusiuni asupra unui întreg sezon competițional uneori, de unde necesitatea stringentă a unei terapii profilactice, în primul rînd, sau a unei vitaminoterapii care să preîntîmpine accidente sau indisponibilități de durată.

Dintre medicamentele românești modificatoare a reactivității generale a organismului și, deci, profilactice ale unor stări morbide, de care nu sînt scutiți nici marii performeri, cum ar fi infecțiile intercurente, gripa, intoxicațiile alimentare etc. răspunzătoare de astenii neuro-musculare, apar ca produse privilegiate următoarele : RETICULINA, GAMMA-GLOBULINELE, ROMAVITUL, MECOPARUL FORTE, POLIDINUL etc.

Cunoscînd deperdiția masivă de săruri antrenate de transpirația abundentă, ca și deshidratarea generală din efort, remineralizarea se impune de asemenea, fie asociată cu o rehidratare prin ceaiurile calmante, dezintoxicante și antiseptice puse la dispoziție de Plafar, în asociere, după caz (în urma unei concludente dozări de laborator), cu unul din remineralizantele ce procură ionii de potasiu, calciu, fosfor, fier sau magneziu, conținute în preparatele : REMINERON, CAVIT 9, SARE DE POTASIU, CALCIU GLUCONIC cu D2, TONOFER, FERRONAT sau siropul de măceșe bogat nu numai în vitamina C, cît mai ales în ionul Mg, indispensabil metabolismului muscular.

Protecția musculară este asigurată cu succes de medicația folosită și în refacerea după accidentele musculare sau de medicația de protecție hepatică, fiind cunoscute interferențele dintre metabolismul ficatului și cel al celulei musculare : GLICOCOM, GLUTAROM, ROVITRAT, MECOPAR FORTE, ASPAMETOVIT, ASPARTAT DE POTASIU, VITAMINA B12, VITAMINA C, VITAMINA A+E, FOSFOBION, GEROVITAL H3 sau medicația relaxantă în contracturi musculare, cum sînt : CLORZOXAZONUL, DIAZEPAMUL, TRECIDUL.

Tratarea traumatismelor sportive ca : tendinitele, bursitele, periartritele, periostitele etc, beneficiază de unguente revulsive, antiinflamatoare și analgezice locale, eficiente și mai puțin agresive pentru țesuturi decît echivalentele din produsele străine cum sînt : LASONIL, REVULSIN, SALIFORM, UNGUENT ICHTIOLAT, UNGUENT CU HIDROCORTIZON etc.

Subliniem eficiența verificată în practică a modificatoarelor reacției inflamatoare locale sau degenerative, a preparatelor noastre de cortizon sau a : ALFACHIMOTRIPSINEI, GEROVITALULUI sau HISTAMINEI, care administrate selectiv, folosind o tehnică corectă, dau, uneori, efecte spectaculare.

Sîntem tributari încă în exces, preconceputei idei că medicamentația de import este calitativ superioară celei românești sau

experienței clinice din care medicul sportiv trebuie să reție baza terapeuticii și nu temporizarea sau transformarea sportivilor în pacienți cronici.

Considerăm utilă o folosire judicioasă a medicamentelor românești, o reclamă corespunzătoare în presa sportivă, o cunoaștere de către medicul sportiv atașat unei ramuri de sport a efectelor salutare a îndestulătoarei medicații românești, pentru adoptarea unei terapeutici eficiente și individualizate de profilaxie a noxelor rezultate din efortul sportiv maximal, pentru evitarea atît a sindroamelor de suprasolicitre, cît și a accidentelor grefate pe fondul unor tulburări de metabolism prin carențe vitaminice ori minerale, care diagnosticate și tratate în timp util și adecvat, ar asigura starea de sănătate optimă pentru înfruntarea din marile competiții.

În locul unei neîntemeiate goane după medicația costisitoare străină, trebuie să impunem cinstit recunoașterea valorii reale a medicației românești și în domeniul susținătoarelor de efort.

OLIVIA SIMU : Produits roumains pour le soutien de l'effort

L'utilisation judicieuse des médicaments roumains pour le soutien de l'effort ont des effets salutaires dans l'activité sportive.

Parmi les médicaments roumains qui modifient la réactivité générale de l'organisme, donc prophylactiques des états morbides qui peuvent atteindre aussi les grands performeurs, parmi lespuels nous citons : les infections intercourantes, la grippe, les intoxications alimentaires, comme produits privilégiés nous trouvons : La Reticuline, les Gammaglobulines, le Romavit, le Mecopar forte, le Polydine etc.

L'adaption d'une thérapeutique efficace et individualisée de prophylaxie des noxes issues de l'effort sportif maximal, qui diagnostiquées et traitées de façon utile et adequate pourront assurer un état optimal de santé, pour que les sportifs soient capables d'affronter les grandes compétitions.

OLIVIA SIMU : Romanian effort stimulators

The author dwells on the efficacious effects and the judicious use of Romanian effort stimulators.

From among the Romanian medicines modifying the general reactivity of the body, with prophilactic effects in morbid states the great sportsmen are not exempt from (infections, the flux, food poisoning), the author recommends reticulina, gamma globulins, romavit, mecopar forte, polidin, etc.

The author underlines the necessity of adopting an efficient individualized therapeutics in the prophilaxy of the disturbances caused by great efforts, of establishing a diagnosis and prescriping a useful and adequate treatment.

CONDIŢII DE ÎNSCRIERE LA EXAMENUL PENTRU OBŢINEREA GRADULUI I DIDACTIC

INSTITUTUL DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Cursul de perfecţionare

Potrivit reglementărilor în vigoare, se pot înscrie la examenul pentru obţinerea gradului I profesorii de educaţie fizică categoria I şi a II-a, care prin rezultate foarte bune în munca instructiv-educativă dovedesc atît o pregătire de specialitate şi pedagogică, cît şi preocupări de cercetare în domeniul pedagogiei sau al specialităţii.

Vechimea minimă ce oferă dreptul de înscriere la examenul de gradul I este de 5 ani de la obţinerea gradului didactic al II-lea sau 4 ani, în situaţia în care gradul al II-lea a fost obţinut cu media 10.

Pentru înscriere, candidaţii vor alcătui un dosar *(al cărui conţinut este precizat de I.C.P.P.D. şi comunicat fiecărui inspectorat şcolar şi secretariat de şcoală)*, pe care, împreună cu un exemplar al lucrării de cercetare ştiinţifico-metodică, îl depun la inspectoratul şcolar teritorial, în termenul comunicat de acesta.

PROBELE DE EXAMEN

În ordine, desfăşurarea examenului cuprinde următoarele etape :

— recenzarea lucrării ştiinţifico-metodice depuse de candidat de către un colectiv de cadre didactice universitare, în urma căreia lucrarea este admisă (sau respinsă) pentru susţinere ;

— susţinerea de către candidat a lucrării personale în faţa unei comisii numite prin ordin al Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului, în urma căreia lucrarea este admisă sau respinsă ;

— susţinerea unei probe orale la disciplina „Probleme ale construcţiei socialismului" în faţa comisiei care a funcţionat şi la susţinerea lucrării, în urma căreia candidatul este admis sau respins ;

— candidaţilor admişi la probele menţionate mai sus li se efectuează inspecţii speciale în cursul trimestrelor al II-lea şi al III-lea, de către comisii special constituite, în urma cărora candidatul este declarat admis sau respins.

Fiecare dintre probele menţionate are caracter eliminatoriu, lipsind pe canditat de posibilitatea de a continua examenul, acesta urmînd să se înscrie în anul şcolar următor, susţinînd integral un nou examen (în cazul admiterii lucrării, aceasta poate fi prezentată şi în anul următor pentru susţinere).

REALIZAREA LUCRĂRII PERSONALE METODICO-ŞTIINŢIFICE, STABILIREA TEMEI (SUBIECTULUI) LUCRĂRII DE CERCETARE

Pentru a orienta candidaţii în alegerea unor teme de cercetare, care să vină în întîmpinarea rezolvării unor probleme de actualitate ale domeniului educaţiei fizice şi sportului, Institutul de educaţie fizică şi sport, în colaborare cu I.C.P.P.D. a stabilit pentru anul şcolar 1972—1973 o listă de teme generale, oferind fiecărui profesor posibilitatea particularizării unei teme la profilul şcolii, claselor, vîrstelor, ramurilor de sport în care îşi desfăşoară activitatea.

În cazul în care unii profesori au început deja desfăşurarea cercetării sau intenţionează să abordeze o temă ce nu se încadrează în tematica stabilită, aceştia trebuie să obţină în prealabil aprobarea I.E.F.S. — Cursul de perfecţionare —, pe baza unei cereri însoţite de titlul temei propuse, planul de realizare a acesteia şi metodologia preconizată.

Temele generale concepute (prezentate mai jos) circumscriu natura subiectelor ce pot fi alese, cuprinzînd atît cercetări cu caracter de studiu şi sinteză teoretică, cît şi cercetări cu caracter experimental, metodic sau metodologic.

În stabilirea concretă a temei lucrării de gradul I este bine ca profesorii să-şi delimiteze aria cercetării, localizînd problematica la specificul şcolii, colectivelor, condiţiilor în care îşi desfăşoară activitatea, evitînd titlurile generale (de exemplu : pregătirea fizică generală a elevilor, metodica predării educaţiei fizice în şcoala generală etc.) ce nu pot fi realizate la nivel corespunzător cu forţele unui singur profesor.

Deoarece vine direct în sprijinul formulării corecte a temei lucrării, facem cunoscut că orice lucrare de gradul I trebuie să reflecte o contribuţie personală a autorului la tema pe care a studiat-o, fie de ordin teoretic fundamental (în domeniul psihologiei educaţiei fizice şi sportului, pedagogiei, sociologiei sportului, biologiei, teoriei educaţiei fizice şi sportului), metodic (în direcţia activităţii instructiv-educative în educaţie fizică şi sport) sau metodologic (căi, metode, aparatură de cercetare sau instruire etc.).

Pentru eşalonarea cercetării pe etape şi stabilirea conţinutului acestora, candidaţii se pot informa despre cerinţele, indicaţiile, metodele şi procedeele de lucru din lucrarea : „Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice“, a prof. univ. dr. Mihai Epuran, apărută în revista „Educaţie fizică şi sport“, numerele 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11 şi 12/1971.

Lucrarea poate fi consultată şi achiziţionată la biblioteca I.E.F.S.

REDACTAREA LUCRĂRII

Dacă studiul bibliografiei indicate şi cercetarea propriu-zisă (experimentare, strîngerea datelor şi prelucrarea lor) au fost făcute corect, redactarea se realizează cu uşurinţă şi claritate.

Textul redactat de către candidat trebuie să cuprindă — în general și nelimitativ — următoarele capitole :

1. *Introducere :* prezentarea temei alese și însemnătatea studierii ei, cu argumentația necesară.

2. *Datele principale privind efectuarea cercetării, probleme și sarcini, metodele folosite, subiecții aleși, condițiile experimentării.*

3. *Fundamentarea teoretică* (ideologică, metodică, fiziologică, psihologică etc.) *a temei și a problemelor propuse să fie cercetate,* folosind datele bibliografiei.

4. *Prezentarea rezultatelor obținute și interpretarea lor.* Acesta este capitolul care reflectă munca concretă de cercetare a candidatului și capacitatea sa de investiție, recoltare, prelucrare și interpretare a faptelor și fenomenelor investigate. Se vor prezenta tabelele și graficele datelor care susțin afirmațiile autorului.

5. *Concluzii și propuneri.* La acest capitol se formulează concluziile cercetării, care trebuie să fie bine fundamentate, se fac propuneri în legătură cu aplicarea acestor concluzii și, în același timp, se arată ce a mai rămas neexecutat și ce aspecte sînt încă insuficient clarificate.

6. *Lista bibliografiei consultate de către autorii lucrării* (se va trece numai bibliografia consultată pentru tema propusă).

Stilul folosit de autor trebuie să fie sobru, simplu, neafectat, urmărindu-se, în principal, claritatea și fundamentarea concretă, științifică, a ideilor.

SUSȚINEREA LUCRĂRII

La susținerea lucrării în fața comisiei, candidatul își va propune să prezinte esența temei alese și să arate contribuția personală la cercetarea problemelor și la rezolvarea lor, gradul de aplicabilitate a concluziilor și perspectiva continuării investigațiilor în această direcție. Planșele, tabelele și graficele exprimă conținutul și evoluția rezultatelor experimentului, obiectivizează susținerea și, totodată, asigură folosirea economică a timpului alocat.

★

În cele ce urmează prezentăm lista TEMELOR PENTRU LUCRĂRILE CANDIDAȚILOR LA OBȚINEREA GRADULUI I DIDACTIC — 1972—1973.

1. Contribuții la îmbunătățirea sistemului de apreciere și notare a pregătirii elevilor la educație fizică.

2. Cercetări și studii cu privire la metodele de aplicare a instruirii programate în educația fizică școlară.

3. Cercetări și studii privind procedee și metode de diversificare a conținutului și organizării lecției de educație fizică, corespunzător nivelului de pregătire a elevilor.

4. Cercetări și studii referitoare la formele de stimulare, îndrumare, organizare și control a activității independente a elevilor în lecția de educație fizică și în activitatea extraclasă.

5. Contribuţii la metodica dezvoltării rezistenţei în cadrul lecţiilor de educaţie fizică la elevii (elevele) din clasa (de vîrsta) ...

6. Contribuţii la metodica dezvoltării forţei în cadrul lecţiilor de educaţie fizică la elevi (eleve) din clasa (vîrsta) ....

7. Contribuţii la metodica dezvoltării vitezei în cadrul lecţiilor de educaţie fizică la elevii (elevele) din clasa (vîrsta) ...

8. Contribuţii la metodica predării săriturilor în lecţiile de educaţie fizică, la elevii (elevele) din clasa .....

9. Contribuţii la metodica predării aruncărilor în lecţiile de educaţie fizică la elevii (elevele) din clasa .....

10. Contribuţii la metodica predării exerciţiilor de dezvoltare fizică generală în lecţiile de educaţie fizică la elevii (elevele) din clasa .....

11. Contribuţii la metodica folosirii jocurilor şi ştafetelor aplicative în lecţia de educaţie fizică în scopul accentuării influenţelor formative ale instruirii.

12. Contribuţii la metodica predării gimnasticii artistice în lecţia de educaţie fizică.

13. Contribuţii la metodica predării elementelor de gimnastică acrobatică la lecţia de educaţie fizică la clasa .....

14. Contribuţii la metodica iniţierii elevilor în practicarea jocului de baschet în cadrul lecţiilor de educaţie fizică (raţionalizarea mijloacelor, modele de programare a conţinutului jocului, procedee de accelerare a etapei de iniţiere).

15. Contribuţii la metodica iniţierii elevilor în practicarea jocului de handbal în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

16. Contribuţii la metodica iniţierii elevilor în practicarea jocului de volei în cadrul lecţiilor de educaţie fizică.

17. Contribuţii la metodica iniţierii elevilor în practicarea schiului.

18. Contribuţii la metodica iniţierii elevilor în practicarea înotului.

19. Contribuţii la metodica iniţierii elevilor în practicarea jocului de fotbal.

20. Studii şi cercetări privind cunoaşterea, întîmpinarea şi cultivarea motivaţiei şi opţiunii participării elevilor la educaţie fizică.

21. Studii şi cercetări cu privire la dinamica efortului în diferite tipuri de lecţii de educaţie fizică.

22. Studii şi cercetări privind particularităţile pregătirii echipelor din diviziile şcolare (stabilirea şi programarea conţinutului, selecţia şi promovarea sportivilor etc.).

23. Studii şi cercetări privind particularităţile pregătirii în orele de activităţi sportive ale echipelor (sau grupelor de sportivi) reprezentative din şcoala generală (liceu).

24. Studii şi cercetări privind conţinutul, organizarea şi orientarea educaţiei fizice la elevii (elevele) din clasa a XII-a.

25. Studii şi cercetări privind orientarea, conţinutul şi organizarea activităţii în şcoala sportivă.

26. Studii și cercetări privind orientarea, conținutul și organizarea activității în școala generală (liceu) cu program de educație fizică.

27. Studii și cercetări privind conținutul, organizarea și orientarea educației fizice la elevii din clasele IX — X ale școlii generale.

28. Contribuții la sporirea eficienței procesului instructiv-educativ prin utilizarea unor aparate sau instalații originale (de construcție proprie).

29. Studii și cercetări privind particularitățile metodicii educației fizice la clasele I—IV, în condițiile predării educației fizice de către un cadru de specialitate.

30. Studii și cercetări privind orientarea, conținutul și organizarea activității de educație fizică în școala profesională de .....

31. Studii și cercetări privind orientarea, conținutul și organizarea activității de educație fizică în școlile speciale (de .....).

32. Studii și cercetări privind realizarea obiectivelor educației fizice în școlile insuficient înzestrate cu baze și inventar sportiv.

33. Studii și cercetări privind căile și mijloacele de integrare a elevilor ce prezintă atitudini deficiente și deficiențe fizice în categoria elevilor normal dezvoltați.

34. Studii și cercetări asupra particularității formării deprinderii de orientare în timp și spațiu la elevii din clasele I—IV.

35. Studii și cercetări privind organizarea, orientarea și conținutul activității de educație fizică în liceele pedagogice.

36. Studii și cercetări privind posibilitatea introducerii în conținutul programei școlare a unor noi mijloace aparținînd unor ramuri de sport (fundamentarea teoretico-metodică, demonstrarea experimentală a valorii aplicative și a eficienței acestora).

37. Studii și cercetări privind valorificarea conținutului educației fizice școlare în direcția educației morale, formării și dezvoltării calităților de voință și trăsăturilor de caracter ale personalității (sistemul de măsuri și mijloace, căile de acționare, contribuția specifică a diferitelor mijloace, implicațiile în planificarea generală a instruirii etc.).

38. Studii și cercetări privind perfecționarea metodologiei și tehnologiei didactice în educația fizică.

39. Studii și cercetări privind orientarea, conținutul, organizarea și desfășurarea „Zilei sporturilor preferate" în cadrul orelor de activități sportive.

40. Studii și cercetări privind conținutul și metodica organizării și desfășurării ciclurilor de inițiere a elevilor în practicarea unor ramuri de sport în cadrul orelor de activități sportive.

*** * *: Conditions d'inscription à l'examen pour l'obtention du premier degré didactique**

Dans cet article sont présentées les conditions nécéssaires pour l'obtention du premier degré et du deuxème degré diadactique pour les professeurs d'éducation physique.

Nous y trouvons les épreuves de l'examen, les conditions nécéssaires pour la réalisation de l'ouvrage personnel méthodique scientifique, l'établis-

sement du thème de l'ouvrage de recherche, la modalité de la rédaction de l'ouvrage, ainsi que la façon dont l'ouvrage devra être soutenu.

L'article contient aussi la liste complète des thèmes pour les ouvrages des candidats pour l'obtention du premiér degré didactique au cours de l'année scolaire 1972/"3.

* * * : **Enrolment conditions for the first didactic degree exam**

The article deals with the conditions required by the physical education instructors in order to obtain the first and second didactic degrees.

The tests, the conditions required for compiling personal methodical and scientifical papers, the establishing of the research work theme, the wording of the papers, the way the paper should be submittted are also amply described.

The article also includes a list with all the themes for the papers of the candidates going in for the first degree in the 1972—73 school year.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive!

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate!

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

EVOLUŢIA FORMELOR ORGANIZATORICE CENTRALE ALE EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI ROMÂNESC 1944—1967 (II)

Lector ION TODAN
I.E.F.S.

După 23 August 1944, vechiul sistem de educaţie fizică de la noi nu mai corespundea noii situaţii. Se impunea o nouă fundamentare ideologică şi, pe baza aceasta, o nouă orientare a educaţiei fizice şi sportului, o reconsiderare a mijloacelor folosite şi o nouă formă de organizare. Cu alte cuvinte, era necesar un nou sistem de educaţie fizică, corespunzător etapei istorice pe care o parcurgea statul nostru. Dar schimbarea unui sistem de educaţie fizică cu altul nu se putea face deodată şi în întregime. În primul rînd, acest nou sistem nu a apărut pe un loc gol. Sistemele care l-au precedat au avut şi unele elemente bune care au fost valorificate, ţinîndu-se seama de tradiţii şi de elementele progresiste. În al doilea rînd, necesita timp şi trecerea prin anumite faze pe drumul perfecţionării sale. La început au lipsit experienţa, cadrele, baza materială etc. Formarea treptată a sistemului socialist de educaţie fizică a însemnat o adaptare a principiilor socialiste de bază la situaţia specifică ţării noastre în acest domeniu. Pe de altă parte, acesta a luat naştere în condiţiile luptei împotriva vechiului, a unor idei retrograde, a luptei împotriva rezistenţei unor reprezentanţi ai fostelor clase conducătoare din ţara noastră ce deţineau diferite funcţii în mişcarea sportivă. Formarea sistemului socialist de educaţie fizică s-a încadrat în transformările revoluţionare pe care le-a străbătut societatea românească după 23 August 1944.

Educaţia fizică şi sportul românesc au parcurs, de la 23 August 1944 şi pînă azi, patru etape. Le vom denumi, ca şi în articolul precedent, după numele organizaţiei sportului din fiecare etapă : **etapa O.S.P. (1944—1949); etapa C.C.F.S. (1949—1957); etapa U.C.F.S. (1957—1967); etapa C.N.E.F.S. (1967— pînă astăzi)**

Educaţie fizică şi sport, nr. 3, 1972, pag. 60

Etapa O.S.P. (Organizația Sportului Popular). La 15 septembrie 1944, din inițiativa P.C.R., a luat ființă O.S.P., prima organizație centrală sportivă cu caracter democratic, care a cuprins întregul sport românesc.[1]

O.S.P. a corespuns primei și celei mai importante etape de dezvoltare a sportului nostru de la 23 August încoace, etapă caracterizată prin cele mai însemnate și radicale transformări. De la început însă O.S.P. a avut de întîmpinat mari greutăți și a trebuit să lupte împotriva ideilor retrograde și a acțiunilor întreprinse de alte organizații sportive centrale. Astfel, pînă la 7 noiembrie 1944, a mai existat O.S.R., iar de la această dată, o dată cu desființarea O.S.R., s-a reînființat U.F.S.R. — organizație cu caracter burghez. Dualismul în conducerea mișcării sportive a durat pînă în luna martie 1946, cu influențe negative asupra dezvoltării activității noastre sportive ce nu avea imprimat un caracter unitar. Este meritul partidului nostru de a fi făcut ca O.S.P., în pofida lipsei de sprijin din partea guvernelor vremii și a contracarării activității sale de către U.F.S.R., să reușească chiar de la început să aplice o nouă orientare educației fizice și sportului de la noi, mergînd pe linia democratizării acestei activități, a răspîndirii ei în mase.

Acțiunile O.S.P. de popularizare a sportului s-au concretizat prin înființarea de grupări sportive sindicale în întreprinderi și instituții cu ajutorul Comisiei sportive a sindicatelor unite. Înființată în ianuarie 1945, O.S.P a luptat cu hotărîre împotriva unor manifestări și racile existente în mișcarea sportivă și caracteristice sportului burghez. Astfel, s-a luat atitudine împotriva manifestărilor naționalist-șovine, a huliganismului și afacerismului și s-a desființat total profesionismul. Tot la inițiativa O.S.P. au fost reluate relațiile sportive internaționale. Pentru răspîndirea sportului în mase, O.S.P. a inițiat acțiuni și manifestații sportive populare cum au fost : *„Luna femeii sportive"*, pentru dezvoltarea sportului feminin, acțiunea *„Aer, soare și lumină pentru muncitori"*, în vederea dezvoltării turismului în fabrici și uzine, competiții sportive populare la diferite ramuri de sport care au culminat cu *„Cupa unității tineretului"* (1948) și *„Cupa tineretului muncitor"* (1949).

O.S.P. și-a cîștigat popularitatea și a reușit să cucerească locul fruntaș în conducerea activității noastre sportive, datorită orientării sale spre făurirea unui sport de masă. Conținutul principal al activității O.S.P. a fost exprimat prin lozinca *„Toate sporturile pentru popor"*.

Structura organizatorică a O.S.P. s-a format pe parcursul activității sale în funcție de necesitățile practice. Așa, spre exemplu, cuprinderea unui număr tot mai mare de tineri din diferite domenii de activitate în mișcarea sportivă a determinat înființarea unor resoarte (sindical, școlar, universitar, etc.).

În aceste condiții, cînd aproape întreaga noastră activitate sportivă era condusă de O.S.P., existența U.F.S.R. devenise inutilă și anacronică. De aceea, în luna martie 1946, U.F.S.R. este desființată și O.S.P. rămîne singura organizație de conducere a sportului nostru. A fost o mare victorie a forțelor democratice din viața sportivă românească — conduse de P.C.R. — ce au armonizat forma organizatorică cu noul conținut al educației fizice și sportului, deschizînd calea formării și perfecționării sistemului socialist de educație fizică.

Prin desființarea U.F.S.R. a luat sfîrșit dualismul în conducerea sportului nostru și s-a asigurat dezvoltarea unitară a acestuia.

O.S.P. a funcționat ca instituție anexă pe lîngă Președinția Consiliului de Miniștri. Ca principiu de organizare se ținea seama de locul în producție și ocupația fiecărui cetățean, existînd la nivelul aparatului central cinci resoarte : sindical, școlar, universitar, militar și rural.

Organele centrale de conducere ale O.S.P. au fost adunarea generală, comitetul central, consiliul consultativ, biroul executiv permanent, resoartele centrale și comitetele federațiilor pe ramură de sport.

Aparatul central O.S.P. era organizat pe două direcții : tehnică și administrativă, ambele împărțite la rîndul lor în servicii.

În teritoriu, O.S.P. avea organe regionale, județene și locale.

---

[1]) Cu peste două decenii în urmă, asociația „Prietenii naturii", deși a avut un caracter democratic, nu a cuprins decît sportul muncitoresc.

Pe lîngă acțiunile de popularizare a sportului, O.S.P. a avut și alte activități importante pentru dezvoltarea educației fizice și sportului. Din acestea amintim : organizarea unor școli de instructori, arbitri, organizatori sportivi etc., înființarea în 1948 a școlilor medii tehnice de cultură fizică, reorganizarea — în același an — a învățămîntului superior de educație fizică prin transformarea *„Academiei Naționale de Educație Fizică* (ANEF) în *„Institutul de educație fizică"* (IEF). Așadar, era vorba de rezolvarea problemei cadrelor de specialitate, a căror lipsă se simțea și a căror pregătire și orientare trebuia să se facă în conformitate cu noile cerințe ale mișcării sportive din țara noastră.

O altă contribuție importantă a O.S.P. a fost acțiunea de refacere și lărgire a bazei materiale, construindu-se sute de terenuri simple și zeci de stadioane, dintre care unele sînt cunoscute și astăzi ca mari baze sportive, așa cum este Stadionul Republicii din Capitală.

Etapa C.C.F.S. Pînă în anul 1949, poporul român, sub conducerea P.C.R., obținuse importante victorii revoluționare. A fost cucerită puterea politică și economică de către clasa muncitoare, au avut loc o serie de reforme democratice în principalele domenii de activitate, se începuse dezvoltarea planificată a economiei naționale. Transformări și înnoiri importante au avut loc și în activitatea de educație fizică și sport sub organizarea O.S.P. Dar cerințele de atunci ale educației fizice și sportului nostru, dezvoltarea sa din acest moment, impuneau o schimbare a formei organizatorice, rămasă în urma rezultatelor obținute și care nu mai corespundeau acestei activități.

La 26 iunie 1949, prin *„Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului"*, prima hotărîre de partid referitoare la domeniul nostru de activitate, îi trasează linia de perspectivă pentru viitoarea etapă. Din punct de vedere organizatoric, hotărîrea prevede înființarea C.C.F.S. ca organ de stat, care va funcționa pe lîngă Consiliul de Miniștri. Din C.C.F.S. făceau parte reprezentanți ai C.G.M., U.T.M., M.F.A., M.A.I., Ministerul Învățămîntului și Ministerul Sănătății.

Sarcinile C.C.F.S. prevăzute în hotărîre erau :

a) realizarea politicii partidului și guvernului în domeniul culturii fizice și sportului ;

b) fixarea cadrului și stabilirea normelor și măsurilor necesare dezvoltării culturii fizice și sportului spre acele forme care le asigură o activitate continuă, în concordanță cu interesele republicii noastre populare ;

c) conducerea și controlarea activității tuturor organelor și organizațiilor de cultură fizică și aplicarea programelor de educație fizică în învățămîntul de toate gradele ;

d) organizarea, pe bază de masă, a tuturor ramurilor de sport și în special a atletismului, înotului, schiului, voleiului, tirului, turismului, aviației sportive, sporturilor nautice și șahului ;

e) studierea și aplicarea de noi metode de predare și practicare a educației fizice ;

f) organizarea, îndrumarea și controlarea învățămîntului de specialitate ;

g) ridicarea permanentă a noi cadre de sportivi din rîndurile tineretului ;

h) controlul terenurilor sportive ;

i) îndrumarea presei și publicațiilor sportive ;

j) stabilirea și întărirea legăturilor sportive internaționale. [1])

C.C.F.S. nu a avut federații sportive. Conducerea unei ramuri de sport era încredințată unei inspecții — organ tehnic de specialitate — ajutată de o comisie centrală, organ voluntar.

În teritoriu, C.C.F.S. avea comitete județene, orășenești, iar la plasă exista cîte un delegat.

În cadrul C.C.F.S. a fost îmbinată conducerea de către stat a educației fizice cu unele forme sindicale concretizate în existența unor asociații sportive sindicale centrale pe ramuri de producție. Fiecare asociație sportivă de

[1]) Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a culturii fizice și sportului din 26 iunie 1949.

acest fel cuprindea toate colectivele sportive din țară din ramura de producție respectivă.

Unitatea organizatorică a C.C.F.S. a fost *colectivul sportiv* care era, din acest punct de vedere, sinonim cu asociația sportivă de astăzi. Asociația sportivă din C.C.F.S. nu are echivalent în structura organizatorică actuală și deci nu trebuie confundată cu asociația sportivă de astăzi, care este unitatea organizatorică a mișcării noastre sportive.

Din cele mai importante realizări ale C.C.F.S. putem aminti: lărgirea considerabilă a bazei materiale, înființarea școlilor sportive de elevi, introducerea clasificării sportive, a complexului GMA (Gata pentru muncă și apărare), lărgirea relațiilor sportive internaționale, primele mari succese olimpice, organizarea unor noi competiții atît pentru sportul de performanță (cupa orașelor), cît și pentru cel de masă (cupa satelor, spartachiadele) introducerea educației fizice în învățămîntul superior etc.

Se poate aprecia că C.C.F.S. a însemnat perioada de maturizare a organizării educației fizice și sportului, perioadă care a urmat etapei revoluționare a O.S.P. Urmărind linia trasată de P.M.R. prin hotărîrea din 1949, C.C.F.S. a înregistrat succese însemnate, atît în privința sportului de masă, cît și a celui de performanță.

Etapa U.C.F.S. (Uniunea pentru cultură fizică și sport).

La 2 iulie 1957, o nouă hotărîre, de data aceasta de partid și de stat — *„Hotărîrea Comitetului Central al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din Republica Populară Română"* aduce schimbări organizatorice importante. Precizînd sarcinile de viitor ale educației fizice și sportului, hotărîrea prevede o nouă formă organizatorică prin înființarea U.C.F.S. care, spre deosebire de C.C.F.S., nu este un organ de stat, ci este o organizație obștească pentru conducerea, îndrumarea și controlul educației fizice și sportului din România. Mersul continuu înainte al societății noastre, noile condiții economice, politice, sociale și culturale au determinat o nouă formă organizatorică ce corespundea perioadei respective.

Organele de conducere la nivel central ale U.C.F.S. au fost: conferința pe țară, consiliul general, comitetul executiv, biroul consiliului general și comisia centrală de revizie. În teritoriu, erau organe regionale, raionale și orășenești. Ca unități organizatorice, U.C.F.S. a avut asociații sportive pentru sportul de masă și cluburi sportive pentru cel de performanță. Totodată, au fost reînființate federațiile pe ramură de sport.

În anul 1962, a avut loc prima conferință pe țară a U.C.F.S., la care cuvîntul de salut din partea C.C. al P.M.R., Consiliului de Stat și Consiliului de Miniștri a fost rostit de tovarășul *Nicolae Ceaușescu*. Conferința a trasat linia de viitor a educației fizice și sportului românesc privind sportul de masă și de performanță, educarea sportivilor, folosirea de metode avansate de antrenament, pregătirea cadrelor de specialiști, dezvoltarea relațiilor sportive internaționale, îmbunătățirea sistemului competițional. De asemenea, conferința a adoptat statutul U.C.F.S. și a ales organele sale de conducere.

Printre cele mai de seamă realizări ale U.C.F.S. putem cita: introducerea Insignei de polisportiv, dezvoltarea sportului de masă și de performanță, îmbunătățirea educației fizice în școli, înființarea cluburilor sportive universitare, înființarea Centrului de antrenament „23 August" și a Centrului de documentare și informare tehnică etc.

Etapa C.N.E.F.S. (Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport). A fost înființat în urma lucrărilor Conferinței pe țară a mișcării sportive din 28—29 iulie 1967. Analiza etapei precedente făcută la această conferință a arătat rezultatele bune obținute în privința sportului de masă și de performanță, rezultate care nu au fost însă pe măsura posibilităților existente. Pe de altă parte, din punct de vedere organizatoric, U.C.F.S. era depășit. În Salutul C.C. al P.C.R. și Consiliului de Miniștri adresat conferinței se arată că: *„... structura și formele sale actuale de activitate îndepărtau organele de conducere ale mișcării sportive de sarcina lor esențială — îndrumarea tehnică de specialitate"*. Același document a mai scos în evidență faptul că U.T.C. și U.G.S.R. nu mai aveau preocupări concrete în organizarea și desfășurarea activității de educație fizică și sport.

Înființarea C.N.E.F.S. a fost consfințită prin „Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport" din 28 decembrie 1967. Document de mare însemnătate pentru mișcarea sportivă, legea precizează că „Educația fizică și sportul în Republica Socialistă România constituie activități de interes național". Pe lîngă C.N.E.F.S., ca organ de specialitate, mai au sarcini în domeniul educației fizice și sportului mari organizații obștești: U.G.S.R., U.T.C., C.N.O.P., U.N.C.A.P., U.C.E.C.O.M. și instituții de stat: Ministerul Învățămîntului, Ministerul Sănătății, M.F.A. și M.A.I., ca și consiliile populare ș.a.

C.N.E.F.S. este o organizație cu caracter obștesc, care însă este învestită și cu atribuții pe linie de stat.

Ca organe de conducere la nivelul central, C.N.E.F.S. are un comitet executiv și un birou.

În teritoriu există organe județene și municipale-orășenești. Unități organizatorice ale mișcării noastre sportive sînt asociațiile și cluburile sportive. La nivel central, federațiile sportive coordonează o ramură de sport. În noua structură organizatorică, federațiile, cluburile și asociațiile sportive se bucură de o independență mai mare ca în etapa precedentă. De altfel, noua structură organizatorică a înlăturat centralismul excesiv și o serie de lipsuri existente în activitatea U.C.F.S., reprezentînd o etapă nouă, perfecționată a organizării educației fizice și sportului din România.

BIBLIOGRAFIE

1. * * *: Decret — Lege privind înființarea organizației sportului popular (O.S.P.) din 1946.

2. * * *: Legea cu privire la dezvoltarea activității în educație fizică și sport din 28 decembrie 1967.

3. * * *: Lucrările Conferinței pe țară a mișcării sportive, București, 1967.

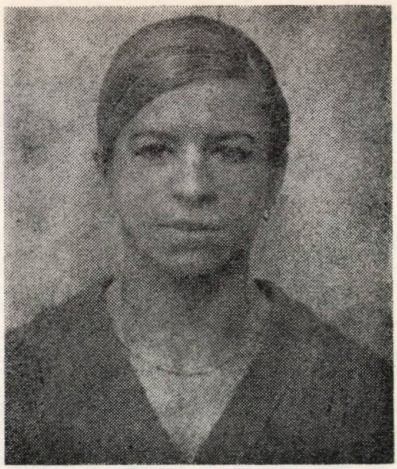
4. * * *: Hotărîrea Biroului Politic al C.C. al P.M.R. asupra problemei stimulării și dezvoltării continue a Culturii Fizice și Sportului din 26 iunie 1949.

5. * * *: Hotărîrea C.C. al P.M.R. și a Consiliului de Miniștri al R.P.R. cu privire la reorganizarea mișcării de cultură fizică și sport din R.P.R., 2 iunie 1957.

6. * * *: Regulamentele de organizare și funcționare a C.C.F.S./CM al R.P.R. din 25 ianuarie 1950.

7 * * *: Salutul C.C. al P.M.R., Consiliului de Stat și Consiliului de Miniștri adresat Conferinței pe țară a U.C.F.S. (23—25.II.1962).

Portret



CONSTANTIN MACOVEI
Ziarist

ELENA CEAMPELEA

DATE PERSONALE

— S-a născut la 3 februarie 1947, în oraşul Ploieşti ;

— 1,62 m înălţime ;

— 53,500 kg greutate ;

— maestră a sportului, membră a clubului Dinamo Bucureşti din 1971 ;

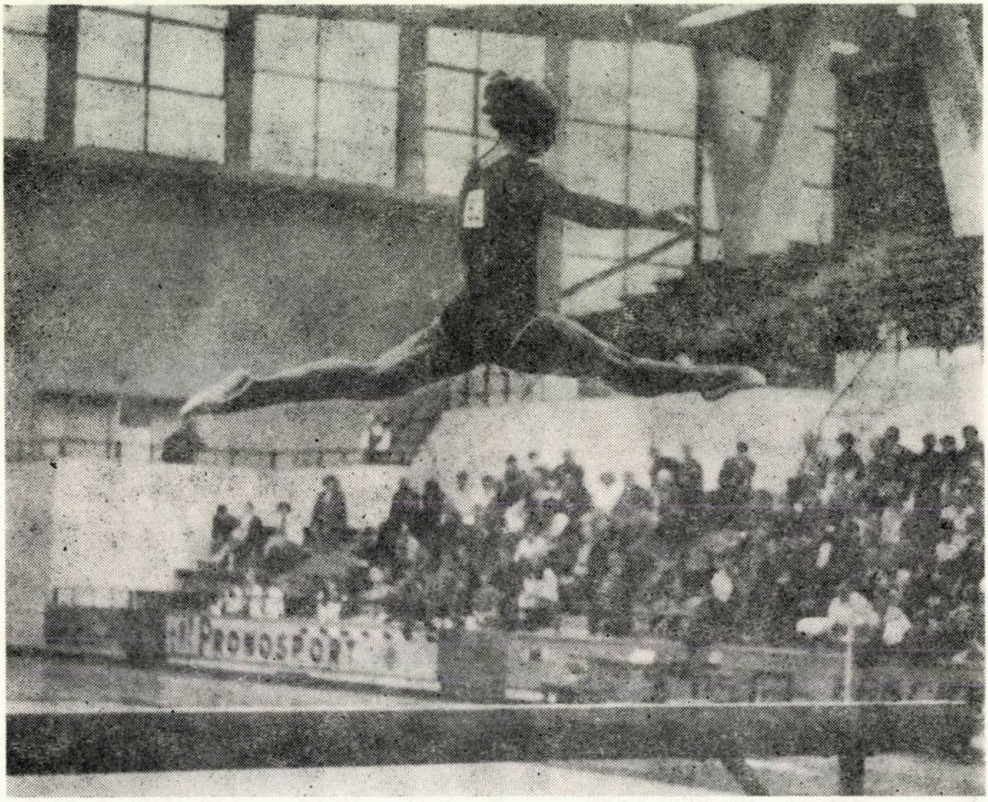
— dublă campioană absolută balcanică (1970 şi 1971), deţinătoare a cinci titluri de campioană absolută a ţării.

Urmărind-o mai îndeaproape la orele sale de educaţie fizică, profesorul Ştefan Filip de la Şcoala generală nr. 8 din Ploieşti şi-a dat seama că una din elevele din clasa a VI-a are un simţ deosebit al mişcării, execută cu multă uşurinţă elementele grele de acrobaţie, unele aproape inaccesibile celorlalte colege ale ei. Nu a fost deloc greu pentru tînărul profesor să-şi dea seama că se află în faţa „unui caz", fapt ce l-a determinat să ia legătura cu Clubul „Petrolul", unde a fost îndrumat să discute cu antrenoarea Elena Sima. Un schimb de opinii între cei doi profesori şi firava dar curajoasa elevă este invitată la club.

În sala de antrenament s-a făcut pentru cîteva minute linişte, copiii au luat pauză, proaspăta candidată la măiestrie susţinînd primul ei examen de „sportivă". Deşi probele au fost numeroase, variate şi destul de dificile (verificarea îndemînării, vitezei, mobilităţii şi orientării) foarte tînăra gimnastă a primit numai calificative foarte bune.

A fost primită în rîndurile clubului Petrolul.

Faptele acestea se întîmplau în anul 1961 şi ele marchează debutul în sport al Elenei Ceampelea, cea care astăzi este cea mai bună gimnastă a ţării, multiplă campioană naţională, cîştigătoare a două ediţii a Campionatelor bal-



canice, componentă constantă a echipei noastre reprezentative, participantă la o ediție a Jocurilor Olimpice, la două campionate mondiale și la mai multe ediții ale campionatelor europene.

Afirmarea s-a produs spectaculos, la scurt timp după contactul ei cu o sală de sport și cu aparatură „adevărată". În numai două săptămîni de pregătire, ea se dovedește atît de receptivă la sfaturile antrenoarei și prinde atît de bine mișcările ce-i sînt arătate, încît învață foarte bine exercițiile pentru categoria a II-a de clasificare și este selecționată în echipa clubului pentru participarea la o etapă a campionatului național. Prima apariție publică, primele aplauze. Tînăra de 13 ani le merita cu prisosință.

Dar, gimnastica de performanță, drumul spre înalta măiestrie nu îngăduie „goluri" în pregătire, fiecare sportivă trebuie să posede un întreg arsenal de mișcări de bază la fiecare aparat, o pregătire fizică corespunzătoare. Știind prea bine acest lucru și intuind perspectivele ce i se deschid Elenei Ceampelea, antrenoarea Elena Sima i-a făcut un plan special de antrenament, a consacrat multe ore din activitatea sa la club noii și ambițioasei sale gimnaste. Și rezultatele sînt mai mult decît promițătoare. În toamna anului 1962 secția este vizitată de un antrenor federal, care o urmărește

în mod special pe „necunoscuta care promite". În semn de recunoaștere a calităților ei deosebite, Elena Ceampelea este invitată în vacanța de iarnă a anului 1963 într-o tabără a lotului național care se pregătea pentru Jocurile Olimpice de la Tokio. În ambianța Poienii Brașov tînăra gimnastă ploieșteancă lucrează împreună cu Elena Leușteanu, Sonia Iovan, Emilia Liță, Atanasia Ionescu. Le urmărește cu nesaț fiecare mișcare, vrea să învețe de la fiecare cîte ceva.

În anul următor Lia Ceampelea pornea spre Tokio, în cea mai temerară călătorie a ei: la 17 ani, după o activitate competițională redusă — membră a echipei feminine de gimnastică a țării! Talentul ei înnăscut, pregătirea metodică de la club îi permiseseră să-și însușească nu numai elemente disparate din programul de clasificare al maestrelor, ci și exercițiile integrale impuse și liber alese, din programa J.O. cu care, de altfel, s-a prezentat foarte bine în marea întrecere din capitala Japoniei. A ocupat locul 37 din peste 100 de participante, s-a situat a treia în echipă, aducîndu-și astfel din plin contribuția la buna clasare (locul 6) a selecționatei noastre. Devenise cunoscută în lumea întreagă, căpătase de acum un „nume", nume care s-a impus apoi an de an în competiții de mare anvergură. În 1965, la Campionatele Europene de la Sofia, Ceampelea se califică în finalele pe aparate, la sol și bîrnă, ocupînd la ambele, locul al 5-lea. Un an mai tîrziu, la Campionatele Mondiale de la Dortmund (1966), numărîndu-se printre concurentele individuale, se clasează pe locul 28 la individual compus, iar la ediția din 1967 a „europenelor" de la Amsterdam ocupă locul 6 la sol.

În ultimii doi ani, maturitatea sportivă a Elenei Ceampelea a crescut considerabil, ea a urcat noi trepte ale măiestriei, confirmate, de altfel, prin remarcabile rezultate internaționale.

După un succes net la cea de a doua ediție a Campionatelor balcanice (locul I la individual compus, bîrnă și paralele), Ceampelea se clasează pe locul 17 la Campionatele Mondiale de la Ljubljana și este prima în echipa României, situată pe locul al 5-lea în lume. În fine, să mai amintim că anul trecut, la Belgrad, a fost din nou vedeta Campionatelor balcanice, cucerind trei medalii de aur. În această perioadă, marcată de rezultate meritorii pe plan internațional, Elena Ceampelea și-a onorat numele și prin comportări remarcabile în competițiile interne, înscriindu-și în palmares nu mai puțin de 5 titluri de campioană absolută a României, precum și succese notabile în campionatele internaționale ale țării noastre.

Am văzut-o de multe ori la antrenamente, i-am urmărit evoluția în numeroase întreceri oficiale — interne și internaționale — și am încercat să descifrez explicațiile plenarei și rapidei afirmări a acestei sportive. Mi-am dat pe deplin seama că Elena Ceampelea a înțeles un lucru esențial: singur, talentul nu înseamnă succes. Ea își pregătește cu maximă meticulozitate fiecare apariție publică, se gîndește la efectul pe care îl produce un element sau o mișcare nouă și dorește mult ca de fiecare dată să vină cu lucruri noi în programul liber ales. Împreună cu antrenorul ei, prof. Nicolae Covaci, Elena Ceampelea discută zi de zi programul de pregătire, se dovedește receptivă la indicații,

vine uneori ea însăși cu sugestii pentru îmbunătățirea unui element sau a unui exercițiu și apoi, prin perseverență, conștiinciozitate, pasiune — spre desăvîrșirea meseriei. Cel puțin patru ore pe zi de antrenament intens, de muncă pentru perfecționarea exercițiilor, de repetări și reluări — iată într-o măsură explicația aplauzelor călduroase cu care publicul întîmpină de fiecare dată apariția campioanei noastre. Înțelege de la bun început sensul unei mișcări noi, tehnica unui element de mare dificultate și nu este nevoie să i se explice de multe ori pentru a executa bine. Bineînțeles, urmează munca de însușire corectă, temeinică. Dar, pentru Ceampelea lucrul acesta nu pare a fi ceva prea complicat, de vreme ce exercițiile ei de astăzi se situează la un înalt grad de dificultate pe plan internațional. Dispune de o calitate ce-i face cinste : știe că poate face și mai mult, cunoaște prea bine direcțiile în care trebuie să acționeze pentru a realiza performanțe și mai mari (concentrare maximă în timpul concursurilor și îndeosebi, încredere în forțele proprii) și în aceasta, credem noi, rezidă perspectiva viitoarelor succese ale campioanei noastre.

Jocurile Olimpice de la München o sperie puțin, dar Ceampelea e încrezătoare în posibilitățile echipei noastre, ale tuturor colegelor ei. „Am realizat un lucru bun la Ljubljana, trebuie să ne ambiționăm să-l apărăm, să obținem chiar o poziție și mai bună" — spune Elena Ceampelea.

Nu e deloc ușor, dar gimnastele noastre pot trece cu succes „Examenul Münchenului". Ar fi o binemeritată răsplată pentru toată echipa, pentru cei zece ani de gimnastică ai Elenei Ceampelea, încununați de numeroase și frumoase rezultate sportive.

C. MACOVEI : Dix années de gymnastique pour Elena Ceampelea

Pareille à d'autres sportifs d'élite de notre pays, Elena Ceampelea a été découverte comme un véritable talent en gymnastique, é l'école générale nr. 8 de Ploiești, quand elle avait l'âge de 13 ans.

Son talent et le sérieux qu'elle a mis dans sa préparation dans le cadre du club Petrolul, ont constitue les principaux facteurs de son affirmation sur le plan national.

Ainsi, dans un intervalle de temps de dix ans, Ceampelea a inscrit dans son palmarés cinq titres de championne absolue de la Roumanie, deux titres de championne balkanique aux agrès, et de nombreux comportements remarcables dans de différentes compétitions internes et internationales.

La préparation de Elena Ceampelea peut constituer un exemple pour nos jeunes gymnastes.

C. MACOVEI : 10 years of Gymnastics for Elena Ceampelea

Elena Ceampelea like other front sportswomen of the country was discovered as a talented gymnast already in the No 8 General School in Ploiești when she was 13.

Her talent and the seriousness in training with the Petrolul Club of Ploiești were the main factors that contributed to her national plan assertion.

In 10 years she won five titles of national champion, two titles of Balkan champion and marked various outstanding performances at national and international events.

Her way of training could serve as example for our young gymnasts.

NOTE ȘTIRI COMENTARII

NOI ORIENTĂRI MEDICO-SPORTIVE ÎN OBSTETRICĂ ȘI GINECOLOGIE

Dr. ECATERINA OROSZ
Centrul de medicină sportivă — București

În perioada 14—16 octombrie 1971, la Congresul de Medicină Sportivă de la Budapesta s-au dezbătut unele aspecte privind efortul fizic și funcțiile specifice feminine.

Observațiile științifice medico-sportive privind femeia sportivă au început în jurul anului 1920. De la această dată și pînă în prezent indicațiile medico-sportive legate de perioadele fiziologice speciale ale femeii au suferit unele modificări. Astfel, în ultima perioadă, pe baza observațiilor multilaterale asupra organismului feminin supus la mari eforturi fizice și psihice au reieșit următoarele concluzii :

a) Influența reciprocă sport—menstruație

Pînă nu demult, dacă ciclul menstrual al femeii ce efectuează antrenamente sistematice se modifica în sens nefavorabil, iar cauza nu se putea decela, de obicei se indica întreruperea temporară a antrenamentului. Această întrerupere se indica pentru a clarifica dacă într-adevăr efortul fizic este sau nu responsabil de această dereglare. Întreruperea antrenamentelor 1—2 luni aducea, din punct de vedere metodic, prejudicii serioase. Mai nou, se încearcă tratarea acestor tulburări menstruale prin tratament hormonal, fără întreruperea procesului de antrenament. După observațiile lui Kiss și Kovacs, majoritatea tulburărilor menstruale (amenoree, hipomenoree, oligomenoree) s-au ameliorat sub tratament hormonal, chiar cu continuarea antrenamentelor. În alte tulburări hemoragice în tratamentul cu progestageni s-au putut obține vindecări mai rapide.

Pe baza acestor observații medicina sportivă a devenit mai activă în tratamentul tulburărilor menstruale apărute în cursul antrenamentului. Sportiva va întrerupe activitatea sportivă numai în timpul perioadei hemoragice,

iar pentru o perioadă mai îndelungată, numai atunci cînd amenoreea nu se rezolvă nici cu tratament medicamentos.

Dr. Kabisch (R.D.G.) a arătat că la sportivele fruntașe din R.D.G. a găsit tulburări menstruale într-un procentaj mai scăzut față de datele din literatură, iar tulburările menstruale dureroase (dismenoreea) numai într-un procentaj de 5 la sută au necesitat tratament medicamentos.

b) Influența activității sportive asupra evoluției sarcinei

Studii efectuate în anul 1958 în R.P.U. pe 308 sarcini, la 154 de sportive arată că 2/3 din acestea se antrenau și concurau în timpul sarcinii. Totuși, avortul spontan sau nașterea prematură, legate de activitatea sportivă, a apărut într-o proporție foarte redusă (1,3 la sută) față de datele din literatură (5—10 la sută). În această perioadă se considera sarcina ca o contraindicație pentru antrenament și concurs, dar specialiștii erau de părere că gravida sportivă poate continua sportul preferat sub formă de antrenament cu încărcătură redusă pînă în luna a 5-a a sarcinei, pînă în luna a 7-a se indica înot, iar de la această dată numai turismul și practicarea culturii fizice medicale pentru gravide.

Pe baza noilor constatări specialiștii din R.P.U. admit participarea în concurs a sportivelor în primele trei luni ale sarcinei în cazul în care nu există contraindicații obstetricale sau ginecologice. Deoarece autorii nu au observat apariția unor complicații privind evoluția sarcinei, ei consideră că se poate pune problema admiterii participării în concursuri în primele trei luni de sarcină, bineînțeles cu aprecierea individuală a fiecărui caz. Problema este încă în studiu, necesitînd îmbogățirea cazuisticii.

Un colectiv de specialiști de la Clinica obstetricală Semmelweiss din Budapesta ridică problema primei nașteri la o vîrstă mai înaintată la sportive (primipară în vîrstă), deoarece din cauza activității sportive acestea nu pot îndeplini îndatoririle de mamă. După datele pe care le dețin, ei nu sînt de părere ca sportiva să participe în concursuri în primele trei luni de sarcină.

Specialiștii secției de obstetrică-ginecologie a Spitalului pentru sportivi din Budapesta, au arătat că influența sarcinei asupra performanței este următoarea :

— în 52 la sută din cazuri performanța este nemodificată ;
— în 36 la sută înrăutățită (din cauza tulburărilor disgravidice) ;
— în 8 la sută din cazuri performanța este ameliorată.

Se indică urmărirea riguroasă a curbei de greutate la sportivele de performanță însărcinate. Ideal este ca sportiva în primele trei luni de sarcină să nu crească în greutate, iar pînă la finele sarcinei creșterea în greutate să nu depășească 10 kg. Astfel, revenirea greutății după naștere va fi mult mai rapidă și fără dificultate.

După întreruperea de sarcină specialiștii indică un repaus obligatoriu de minimum 7 zile, dar de preferat 14 zile.

c) Nașterea la sportive

Ca o concluzie certă a experienței acumulate pînă în prezent, se poate afirma că femeia sportivă naște mai rapid, mai disciplinat și cu mai puține complicații postnatale ca nesportiva. În ultima perioadă s-a observat că nu mai există o diferență atît de semnificativă privind durata nașterii la sportive și nesportive. Acest fapt se explică prin răspîndirea din ce în ce mai largă a activității sportive în rîndul femeilor.

Reluarea activității sportive după naștere, în general, se admite după 3 luni, dar și aici medicul va aprecia fiecare caz în parte. Cultura fizică medicală postnatală ajută atît la refacerea mai rapidă a organismului, cît și la reîncadrarea mai ușoară în activitatea sportivă.

d) Schimbarea medicamentoasă a ciclului menstrual

Experiența a 20 de ani arată rezultatele bune în această direcție. Preparatele folosite ca : Primolut N (prelungește perioada premenstruală) sau Lindiol (administrat în scopul scurtării ciclului) au dat rezultate bune în

schimbarea medicamentoasă a ciclului menstrual, iar sportivele au prezentat un randament sportiv obișnuit.

O cercetare largă privind randamentul sportiv sub influența hormonilor steroizi (mai sus folosiți) arată că aceștia nu au crescut randamentul sportiv. Se ridică problema dacă schimbarea medicamentoasă a ciclului menstrual poate fi considerată dopaj. Organismele medico-sportive nu o consideră dopaj, astfel că medicamentele mai sus amintite nu figurează pe lista medicamentelor doping.

Specialiștii din R.D.G. și-au exprimat părerea că schimbarea artificială a ciclului poate fi făcută numai la cererea sportivei și nu la cea a antrenorului sau a părinților și de obicei la sportivele ce depășesc 16 ani (nu în perioada de creștere osoasă activă).

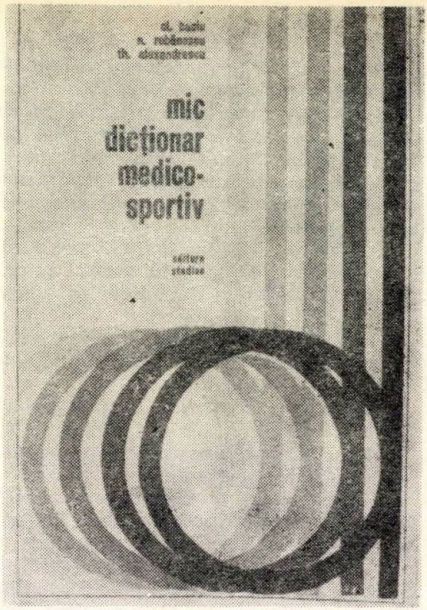
Unii specialiști au ridicat problema infertilității unor sportivi de performanță. Observațiile au fost făcute pe fotbaliști și halterofili. Problema este încă în studiu.

Autorii din R.S.C. și Iugoslavia arată primele experiențe medico-sportive asupra fotbalului feminin. Se pare, din datele pe care le dețin pînă în prezent, că practicarea acestui sport nu are influențe negative asupra organelor genitale feminine.

c) O altă problemă care a fost dezbătută la acest congres s-a referit asupra necesității controlului de sex la sportive. *La marile concursuri pot participa femeile a căror caractere sexuale sînt determinate atît prin examen ginecologic, cît și prin date genetice de laborator.*

S-a accentuat asupra importanței examenului de sex la începutul carierei sportive și nu atunci cînd sportiva ajunge în lotul reprezentativ sau participă la campionate de mare amploare.

Fișier bibliografic



MIC DICȚIONAR MEDICO-SPORTIV

CL. BACIU, N. ROBĂNESCU, TH. ALEXANDRESCU

Mic dicționar medico-sportiv —de dr. docent Clement Baciu, dr. Nicolae Robănescu și dr. Theodora Alexandrescu — apărut în editura Stadion 1971, constituie un material informativ util și practic.

Prin asocierea multor definiții și exemplificări, sub o formă concisă, lucrarea devine o sinteză a cunoștințelor medico-sportive strict necesare tuturor celor care se ocupă de pregătirea practicanților educației fizice și sportului, precum și tehnicienilor chineto-terapeuți.

În afara utilității lui ca posibilitate de informare rapidă și precisă în vederea consultării și elaborării unor materiale de specialitate de către profesorii de educație fizică, antrenori, instructori, cartea facilitează, în același timp, colaborarea medic-antrenor oferind datele pentru interpretarea corectă a rezultatelor enunțate în urma rezultatului medico-sportiv.

Micul dicționar medico-sportiv aduce totodată elucidarea în problema unor terminologii, în utilizarea sau interpretarea cărora se produceau adesea confuzii.

Poate că ilustrarea unora din texte ar fi mărit și mai mult accesibilitatea, de exemplu în cazul definițiilor anatomice, în expunerea unor metode de tratament chinetic etc.

De asemenea, dicționarul ar fi fost mai complet dacă cuprindea și termeni de psiho-pedagogie, eventual în detrimentul unora referitori la anatomia organelor interne.

Deoarece lucrarea depășește, de fapt, noțiunea de dicționar, prin explicațiile mai ample ce însoțesc definițiile și neexistînd alt material de acest gen la noi, ar fi de dorit ca în cazul unei reeditări să se includă și alți termeni de exemplu: observație medico-pedagogică, sondaj medico-sportiv, datorie de oxigen, fază critică, steadystedt etc.

Prin „micul dicționar" termenii medico-sportivi cei mai frecvent utilizați sînt puși în situația de a-și ocupa locul cuvenit în problemele educației fizice și sportului.

Dr. Zorca Giurculescu

Educație fizică și sport, nr. 3, 1972, pag. 72

Proletari din toate țările, uniți-vă!

Anul XXV nr. 4 APRILIE 1972

CUPRINS

EDITORIAL

FL. GEORGESCU : Semnificația socială a sportului și dimensiunea sa patriotică 2

TEORIE-STUDII-CERCETĂRI

D. COLER : Liderul în echipa sportivă 5

T. VLAD, L. VASSERMAN : Folosirea curenților excitomotori de joasă frecvență în scopul dezvoltării masei și forței musculare. 11

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

C. DÎRJAN : Contribuții la problema dinamicii efortului în pregătirea baschetbaliștilor juniori . 17

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

Z. DOBRANSZKY, I. VEREȘEZAN : Educarea interesului față de lecția de educație fizică prin justa evaluare a rezultatelor . . . 26

D. GUȚIU : Exerciții și formații care se pot desfășura în clasă . . 30

SPORT-RECREAȚIE-SĂNĂTATE

O. UNGUREANU, GH. LUCA : Eficiența sportului de masă studențesc în universitatea „Al. I. Cuza" și centrul universitar Iași . . 36

MEDICINĂ SPORTIVĂ

G. CHEREBEȚIU, A. SZÖGY : Efectele unui stagiu de pregătire fizică asupra capacității de efort aerob la voleibaliștii fruntași . 45

OPINII — CONSULTAȚII

GH. MITRA : Componentele procesului de educație fizică . . . 50

FL. COSTIN : Educarea boxerului în procesul de instruire . . . 57

FILE DE ISTORIE

T. CORNEȘANU : Educația fizică școlară în concepția savantului Iacob Felix 62

PORTRET

P. GAȚU : Johann Cruyff . . . 67

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

SEMNIFICAŢIA SOCIALĂ A SPORTULUI ŞI DIMENSIUNEA SA PATRIOTICĂ

Conf. dr. FLORIN GEORGESCU
Institutul medico-farmaceutic — Bucureşti

Cercetînd fenomenul sportiv de la trecutul său mai apropiat, constatăm că formele de desfăşurare a acestuia, relativ asemănătoare în structură şi idee cu cele de astăzi, au apărut ca activităţi particulare, desfăşurate de indivizi ca persoane private. Sportul era practicat în special de către reprezentanţii claselor suprapuse, întrucît aceştia dispuneau de timp liber. Ulterior, structura socială a celor ce practicau exerciţiile fizice s-a modificat, prin constituirea timpului liber ca realitate socială relativ permanentă şi pentru masele muncitoare. S-ar putea crede astfel că sportul apare ca activitate căreia omul i se dedică numai cînd nu are nici o obligaţie faţă de societate, cînd dispune de timp, pe care-l consumă astfel.

O asemenea judecată îi determină pe unii teoreticieni ai problemei să considere că sportul s-ar situa la celălalt pol al socialului, că ar fi un moment de evadare a individului din „strînsoarea socialului", cînd acesta şi-ar regăsi adevărata sa natură interioară în mijlocul celei exterioare, trăind numai pentru sine.

În esenţă, o asemenea concluzie nu poate fi decît o iluzie (dacă nu cumva o teză cu substrat ideologic), întrucît activitatea sportivă este legată prin mii de fire de realitatea socială.

Ca activitate distinctă, sportul se structurează social, cunoscînd multiple modalităţi de manifestare. Privit în evoluţia sa istorică, dacă la origini, cum afirmam, sportul era practicat ca o activitate particulară, prin dezvoltare se structurează astfel încît numai în două dintre cele mai importante modalităţi de fiinţare — ca mijloc educaţional şi ca mod de apropiere a performanţei — el devine o realitate publică, un domeniu al socialului, din toate punctele de vedere.

Caracteristica fundamentală a actului sportiv este întrecerea, desfăşurată în vederea obţinerii victoriei. Privit din alte unghiuri, acest proces poate fi asimilat cu un proces de selecţie directă. Dar, pentru ca el să fie la un nivel cît mai ridicat, este necesar ca în prealabil, acelaşi proces să se desfăşoare în întreaga masă a populaţiei. Plecînd de aici şi terminînd cu marile întreceri — campionate mondiale şi Jocurile Olimpice — se formează o adevărată piramidă, în care este cuprinsă întreaga activitate.

Problema care se pune în diverse cercuri teoretice este dacă această activitate funcţionează în şi numai în cadrul mecanismelor ei interioare, dacă ea capătă o independenţă absolută faţă de viaţa socială sau nu.

S-ar putea crede că, integrînd individul în domeniul sportului, acesta l-ar sustrage treptat, pînă la izolare, din mediul social. Aparent există tentaţia unui asemenea demers al gîndirii, tentaţie alimentată şi

de existența unor cazuri de îndepărtare reală de factorul social, manifestate în special prin fenomenele de infatuare ale unor sportivi.

Uităm însă de punctul de pornire, baza piramidei, adică sportul de masă. Oricît de sus ar fi acest vîrf, el își are temelia în „selecția" făcută de concursurile populare, locale, care promovează valorile autentice în eșaloanele superioare. Aspirația la victorie a celor care își desfășoară activitatea la nivelul cel mai de jos nu cuprinde numai persoana particulară, nu presupune o simplă satisfacție a eului, ci ea se manifestă mai puternic, dacă persoana reprezintă un grup sau o comunitate umană. Dacă, în linii mari, orice sportiv a trecut prin această treaptă, am putea spune „socio-genetică" pentru sport, vom conchide că activitatea sportivă, indiferent de nivelul rezultatelor, își are temelia în viața socială. De aici și caracterul de reprezentativitate pe care-l comportă activitatea sportivă.

Reprezentativitatea, ca trăsătură specifică, pare să se diminueze cu cît ne înălțăm spre etajele superioare ale piramidei, creînd impresia ruperii sportivului de comunitatea pe care a reprezentat-o cîndva. La acest nivel sportivul parcă acționează numai în mecanismul autonom al sportului. Vom constata însă că, urcînd spre culmi, reprezentativitatea cîștigă o nouă dimensiune, că de fapt ceea ce se pierde prin îndepărtarea de baza de pornire se cîștigă pe o altă direcție. Aceasta deoarece, la orice nivel al activității am fi, sportivul luptă pentru și în numele unei comunități. El luptă întotdeauna pentru onoarea clubului, pentru prestigiul orașului sau culorile patriei.

Sportivul nu este un individ oarecare, ci un reprezentant al unei comunități sociale determinate.

Rezultatele sportive nu au valoare numai pentru individul care le-a realizat (cum în general nu există valori reduse la nivelul unui subiect, ele fiind întotdeauna sociale), ci pentru colectivități umane distincte. În disputa sportivă, individul nu-și verifică potențele sale biologice pure, ci prin el se verifică gruparea socială care l-a format, îl menține și pe care, deci, o reprezintă.

Tocmai printr-o asemenea natură a actului sportiv se explică, într-o anumită măsură, apariția publicului sportiv și manifestarea sa ca public coparticipant la competiție.

Întrecerea depășește limita celor doi adversari de pe teren. Se înfruntă nu numai aspirațiile gimnaștilor sau ale atleților, ci și cele ale grupărilor sociale cărora eroii le aparțin. Publicul sportiv nu este o simplă asistență care să recepționeze un mesaj numai de natură etică, morală sau estetică, întrucît obiectul asistenței nu le este indiferent. El participă la consumarea unui fapt real, la un „fragment" al propriului lui organism social. El este implicat prin reprezentanții săi în manifestarea sportivă la care ia parte. Publicul se simte răspunzător față de eroii arenei sportive, căutînd să insufle sportivilor forțele sale în sprijinul obținerii victoriei. De aceea rezultatul întrecerii este trăit în egală măsură și de sportiv și de colectivitatea reprezentată, atît în cazul victoriei, cît și în cel al înfrîngerii. Și este trăit deopotrivă pentru că este pregătit și obținut atît de sportiv, cît și de comunitatea reprezentată.

Privind dinamic evoluția sportivului, indiferent de locul pe care-l acupă acesta la un moment dat în ierarhia performanței, constatăm că

el are în urma sa o colectivitate umană pe care a reprezentat-o. Orice activitate sportivă este produsul societății într-un fragment al ei. Cu cît se urcă mai mult pe scara ierarhiei sportive, cu atît gradul de reprezentativitate este mai mare ; alături de comunitatea inițială se adaugă altele, mult mai largi. Piramida reprezentativității nu coincide cu cea a performanței. Respectiv, cu cît sportivul este situat mai aproape de vîrful ei, cu atît are un cerc mai larg pe care îl reprezintă.

Reprezentativitatea, deci, nu se subțiază, ci dimpotrivă, se amplifică, astfel încît spațiului îngust al vîrfului piramidei performanței îi corespunde reprezentarea întregii comunități în care își duce viața.

În mișcarea ascensională a sportivului există anumite puncte nodale, care marchează treceri de la un nivel la altul, atît din punct de vedere al rezultatelor, cît și al reprezentativității. În șirul acestor puncte se află un moment crucial : momentul în care sportivul ajunge să reprezinte comunitatea sa națională. Acest punct reprezintă, virtual, expresia cea mai înaltă a manifestării patriotismului. În cazul coincidenței depline dintre structura societății, determinată de relații economice și sociale echitabile, socialiste și structura activității sportive, lipsită de discriminări sau manifestări antisociale, patriotismul apare ca un atribut iminent al fenomenului sportiv, ca un corolar al acestuia. Manifestarea ei funcționează din ambele direcții : pe de o parte dinspre societate, prin eforturile sale materiale și spirituale, depuse în vederea edificării unui sistem sportiv de nivel cît mai înalt, iar pe de altă parte, dinspre sportiv, care-și dublează sentimentul reprezentativității cu cel al responsabilității și al prestigiului național.

Performanța este realitatea specifică a fenomenului sportiv, în care se exprimă, în ultimă instanță, patriotismul.

Problema care se pune uneori este de a ști dacă o asemenea realitate reprezintă sau nu, întotdeauna, dovada patriotismului care îl animă pe sportiv în întrecerile internaționale. Tentația de a răspunde afirmativ, așa cum o constatăm exprimată nu rareori, este facilă. Nu însă și temeinică.

Performanța este o chintesență, un produs original, la care participă întreaga societate, așa cum am spus, prin mijloacele sale materiale și spirituale.

Dintr-o perspectivă subiectivă, pornind de la sportiv spre esența performanței, sentimentul patriotismului sădit de comunitate poate să nu fie încolțit integral în personalitatea sportivului. Dimensiunea patriotismului nu funcționează automat, ca o lege obiectivă pură, ci presupune cu necesitate subiectivitatea umană, în cazul nostru a sportivului.

Numai identificarea aspirațiilor sale cu ale întregului popor, obiectivate printr-o dăruire totală în întrecerea sportivă și concretizate într-o performanță de valoare reprezintă adevăratul patriotism în acest sector al activității umane.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

LIDERUL ÎN ECHIPA SPORTIVĂ

Asist. univ. DAN COLER
I. E. F. S.

Articolul de față reprezintă rezultatele studiului efectuat asupra unor echipe de volei și baschet. Studiul a avut drept scop elucidarea unor probleme referitoare la fenomenele ce au loc în interiorul unei echipe sportive. Astfel, se poate constata adesea că rezultatele unei echipe nu depind în mod nemijlocit de valoarea componenților sau de pregătirea și intențiile bune ale antrenorului. Există o multitudine de aspecte legate de ambianță sau de factorii psihologici (afectivitate, spontaneitate, conducere, omogenitate), care au o mare importanță, mai ales în condițiile detașării unor echipe de valoare apropiată.

La echipele de categorii superioare, atenția antrenorilor se îndreaptă, de cele mai multe ori, nu atît asupra chestiunilor de tehnică (capitol relativ rezolvat la acest nivel), cît mai ales asupra unor probleme de finețe tactică, de creare a unui climat care să permită punerea în valoare a posibilităților individuale și colective ale jucătorilor.

În viața unei echipe sportive, atît în antrenament cît și în concurs, s-a constatat că un rol deosebit îl joacă liderul echipei, acel membru al echipei cu cea mai mare autoritate în fața celorlalți.

ECHIPA SPORTIVĂ — GRUP MIC

Pentru înțelegerea importanței liderului într-o echipă sportivă este necesară mai întîi prezentarea noțiunii de grup mic.

Problematica complexă a grupului mic a oferit diverse accepțiuni acestei noțiuni, de la înțelegerea sa foarte strîns legată de o anumită concepție generală asupra societății, la maniera psihologizantă sau pînă la negarea conceptului de grup. Oricare ar fi interpretările cunoscute, cei mai mulți autori sînt de acord cu faptul că echipa sportivă este un grup mic, cu trăsături și caracteristici aparte. În acest context, echipa sportivă este privită ca un număr limitat de membri ce intră în relații directe („față-n față") și care urmăresc scopuri comune. Mai mult, echipa respectivă are chiar caracter de organizație, întrucît posedă lider, iar membrii săi au locuri bine stabilite, cu sarcini precise în antrenament și concurs. Dar, echipa sportivă este o organizație „în funcționare" și corespunde rar cu modelul de organizație dinainte stabilit. Intervenția condițiilor de antrenament și concurs, a factorilor social-umani și a altor influențe duc la emergența organizației informale, la dezvoltarea modelelor de responsabilitate. Echipa sportivă este un tot unitar, în care predomină con-

știința unei unități ce decurge și din faptul că orice echipă este reprezentativă, competiția accentuînd acest aspect.

CE ESTE LIDERUL ECHIPEI ?

Într-o echipă sportivă, formată fie din doi membri (tenis de cîmp) fie din 15 (rugby), nu toți membrii se află la același nivel. În antrenament, dar mai ales în concurs, intervin foarte multe elemente care-i diferențiază și-i ierarhizează. Liderul apare tocmai în acest proces de stratificare. De cele mai multe ori el este căpitanul echipei, alteori poate fi conducător de joc. Oricum i s-ar spune, liderul, acest „șef" al echipei, este mai mult decît un conducător bazat pe argumente de ordin valoric. El este omul care „controlează" majoritatea firelor de legătură dintre componenții unei echipe sportive. Studiile mai vechi s-au ocupat în mod frecvent cu prezentarea unor liste de calități care pot face dintr-un individ un lider. Întrucît un procent foarte mic din trăsăturile exprimate într-un număr mare de lucrări apare drept comun, astăzi se consideră că liderul apare ca o consecință a necesităților unor grupuri concrete și a naturii situațiilor în care grupurile respective își desfășoară activitatea. Astfel, liderul este tratat situațional și el nu este atît suma calităților personalității unui sportiv, cît, mai ales, rezultatul unor variabile, care acționează într-o situație particulară, proprie unei echipe concrete. Liderul apare din necesitatea realizării scopului echipei (victoria în concurs).

CINE POATE DEVENI LIDER ?

O serie de studii tratează calitățile ce trebuie să le posede un lider. În cadrul unei echipe sportive, se presupune că, potrivit selecției antrenorului, toți membrii prezintă o serie de calități de ordin valoric. Cu ocazia situațiilor concrete ivite în timpul concursului sau în afara acestuia se relieface totuși una sau mai multe persoane dintre care grupul își „desemnează" liderul. Circumstanțele concrete desemnează liderul. Un sportiv devine liderul echipei sale nu atît pentru că posedă o combinație de trăsături, cît prin faptul că modelul caracteristicilor sale personale se adaptează cerințelor activității și scopurilor celor conduși. O analiză mai profundă a liderului implică nu numai un studiu al liderului, ci și al situațiilor.

Cele arătate mai sus stau în sprijinul ideii că, în cadrul unei echipe sportive, liderii sînt aleși atît după criteriul axiologic (în care o pondere mare o au calitățile motrice și nivelul deprinderilor sportive), cît și după cel situațional, acțional, ce presupune rezolvarea unor chestiuni mai complexe, menite să dirijeze echipa spre succes. Deci, funcția de conducere apare pe de o parte ca o calitate personală (calități și abilități individuale), iar pe de altă parte, ca o funcție de organizare care se referă la distribuirea în cadrul unei organizații a capacității de a elabora anumite decizii, modele de putere și autoritate în cadrul echipei. Cel mai bun exemplu care arată caracterul situațional al liderului este faptul că în experimentul nostru una dintre jucătoare, inclusă de curînd în echipă, deși era lider în echipa din care provenea, în noua echipă ea prezenta un status social slab, acționa timid, ineficient. Totuși, o reală importanță o are studiul trăsăturilor liderului, mai ales în cazul în care acesta este văzut ca o funcție „organizațională". Alegerea liderului se face în funcție de relațiile dintre personalitatea acestuia și grupul sportiv, la un moment dat. De asemenea, alegerea va fi determinată de statutul individual al membrilor. Aceasta nu înseamnă să se uite natura indivizilor ce compun echipa și nici faptul că orice membru al echipei poate fi lider sau că situația singură produce liderul. Rolul de conducător este determinat de situație și personalitate, dar mai ales este o funcție a interacțiunii acestora.

Concluzionînd, se poate spune :

— rolul de lider este raportat întotdeauna la o situație, la circumstanțe particulare ce determină exercitarea atributelor personalității ;

— accesul unui sportiv la rolul de lider depinde de scopul grupului și de capacitatea sportivului de a contribui la realizarea acestui scop ;

— baza psihologică a funcției de conducere în cadrul unei echipe este cea a interacțiunii. Liderul nu poate exista în izolare, oricîte calități ar avea, el fiind o caracteristică a situației de grup.

METODE DE STUDIU AL LIDERULUI

1. Observarea comportamentului membrilor echipei în situații de grup, situații care permit emergența activității liderului.

2. Folosirea „asociațiilor" : se cere membrilor grupului să numească persoanele pe care le-ar propune ca lideri și să descrie caracteristicile fiecăruia dintre cei denumiți, caracteristici ce-l fac dezirabil ca lider.

3. Compararea liderului cu ceilalți membri ai echipei.

4. Studiul caracteristicilor (axiologice, psihologice, sociale) liderilor aparținînd diferitelor echipe.

La acestea se pot adăuga o serie de alte procedee, cum ar fi : studiul datelor biografice, evaluarea prin observatori calificați, teste de inteligență și personalitate, chestionare, interviuri.

ALEGEREA LIDERULUI

Într-o echipă sportivă alegerea liderului se face pe baza simpatiei de care acesta se bucură în sînul echipei, criteriu la care se adaugă un altul: aprecierea aptitudinilor reale, manifestate în domeniul activității sportive. Pe baza unui chestionar cum e cel de mai jos se poate determina liderul în cadrul echipei, se pot găsi caracteristicile acestuia, așa cum sînt ele văzute de membrii echipei.

MODEL DE CHESTIONAR

1. Cu care dintre colegii dv de echipă vă place cel mai mult să jucați (indicați, în ordine, pe primii trei) ?
1) . . . . . 2) . . . . . 3) . . . .

2. a) Indicați colegul de echipă ale cărui sfaturi le ascultați cel mai mult în timpul meciului. . . . . .

b) Ce calități trebuie să aibă acest jucător (barați-le cu o linie) : inteligență, cunoștințe teoretice, cunoștințe practice, originalitate, încredere în sine, autoritate, prestigiu, cooperare, experiență, stăpînire, o bună comportare în viața extrasportivă, situație socială bună, fizic agreabil, inițiativă, spirit de dominare.

c) Ce alte calități considerați că trebuie să mai aibă ? . . . . . .

3. Acordați o notă de la 1 la 10 pentru comportarea fiecărui coleg de echipă la meci, pe perioada turului campionatului.

În ce privește alegerea liderului, se observă că, uneori, antrenorii nu sesizează tendințele echipei în privința conducătorului lor și stabilesc căpitanul de echipă pe baza unor calități nu tocmai semnificative (vîrstă, experiență). În aceste situații, se pot crea stări tensionale între membrii echipei și un „lider formal", ceea ce, bine înțeles, nu poate duce la creșterea eficienței echipei.

CARE SÎNT TRĂSĂTURILE LIDERULUI ?

De-a lungul timpului s-au folosit metode diferite pentru determinarea trăsăturilor liderului. Au fost discutate variabile ca : vîrsta, calitățile motrice, aspectul fizic al persoanei, exprimarea, cunoștințele, inteligența, judecata, capacitatea de a lua decizii, spontaneitatea, originalitatea, adaptabilitatea, spiritul de dominare, inițiativa, perseverența, responsabilitatea, convingerile, încrederea în sine, controlul stărilor afective, statutul economic și social, popularitatea, prestigiul, conservatorismul.

Dintre acestea, unele variabile sînt în corelație pozitivă cu funcția de conducător, altele în corelație negativă.

În experimentul nostru, efectuat pe o echipă de baschet din divizia A, s-a aplicat un chestionar al atitudinii față de sine și față de alții. Acest chestionar a fost alcătuit pe următorii factori : egocentrism, anxietate, complexe, nevrozism, spirit de dominare. Rezultatele obținute au folosit, alături de alți indici, la stabilirea unui profil al fiecărui jucător, așa cum reiese de mai jos.

Profilul conține factori de ordin axiologic (valoric), cum sînt :

1. nota acordată de antrenor (N.A.) pe o anumită perioadă, notă care să cantifice în special comportamentul în meciuri ;

2. pentru același lucru se calculează o medie (N.C.) din notele acordate de fiecare coechipier, pe aceeași perioadă ;

3. procentaj pentru unul sau mai multe procedee tehnice (T) de bază (aruncări la coș, șuturi la poartă etc.) și factori de ordin psiho-social :

a) egocentrism (E), măsură indirectă a spiritului de cooperare ;

b) anxietate (A), complexe ce dau indicii asupra hotărîrii, inițiativei, încrederii în sine etc. ;

c) nevrozism (N), capacitatea de manifestare a unor stări interne ;

d) spiritul de dominare (S.D.) este foarte semnificativ pentru lider, fiind într-o corelație pozitivă cu acesta ;

e) statusul social (S.S.) se stabilește pe baza chestionarului sociometric.

Spre exemplificare, vom da trei tipuri de profiluri :

— **Primul** este caracteristic unui lider (fig. 1 a). Se observă indici ridicați de ordin valoric, cu un înalt spirit de cooperare, fără complexe, cu un spirit de dominare accentuat, dublat de un status social ridicat. Se evidențiază printr-un excelent cîmp axiologic și preferențial, indici favorabili de atitudine față de alții.

— **Al doilea** tip de profil (fig. 1 b) este caracteristic unui izolat. Are un indice (status social) la o valoare extrem de scăzută, iar alții foarte slabi (cooperare), în discrepanță cu cea mai ridicată valoare a spiritului de dominare, toate acestea pe un fond valoric bun. Acest fapt pledează în favoarea ideii că, deși valoros, un coechipier trebuie să prezinte și caracteristici psiho-sociale favorabile pentru a fi util echipei.

— **Al treilea** profil (fig. 1 c) este al unui jucător care aspiră la funcția de lider, avînd indici ridicați la toate capitolele, cu

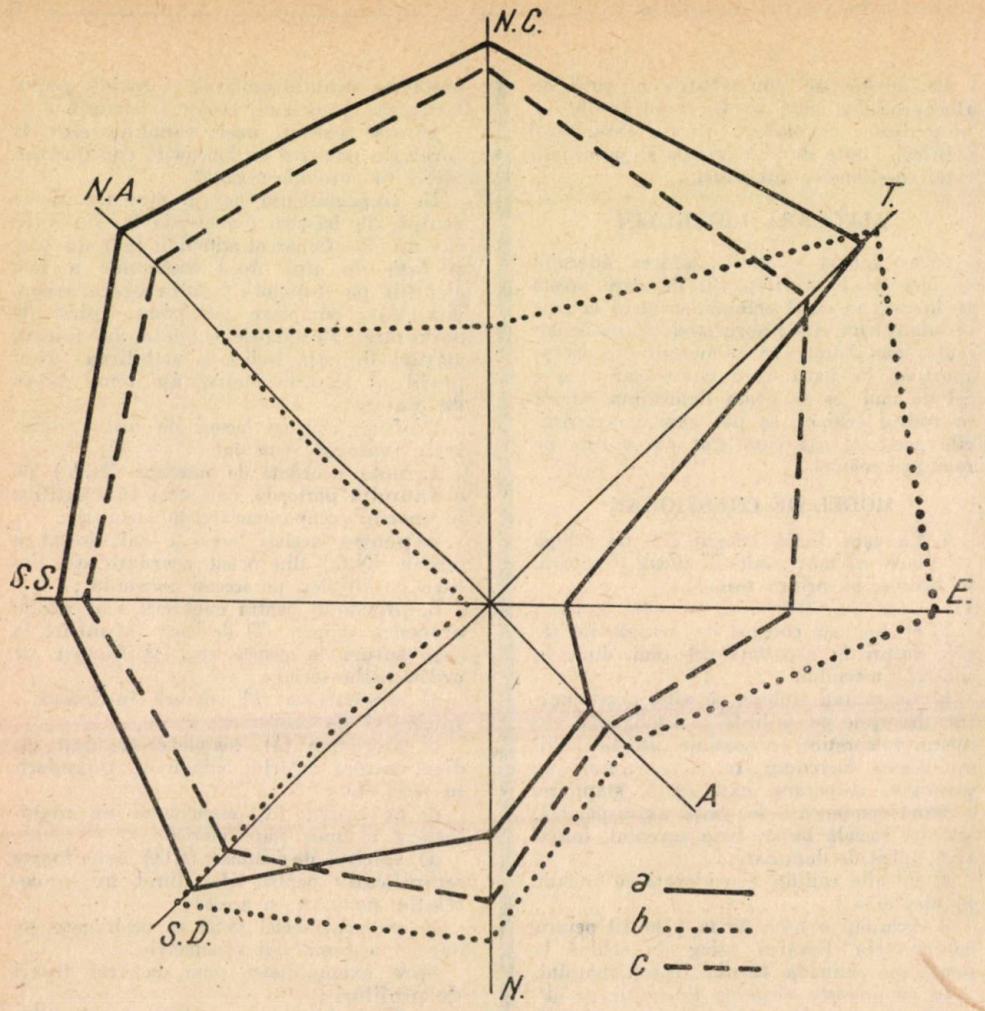


Fig. 1. Profilul axiologic și psiho-social al liderului.

excepția spiritului de cooperare (egocentrism ridicat). De asemenea, aici se manifestă și un spirit de dominare exagerat, rod firesc al egocentrismului.

Factorii asociați funcției de lider sînt : calități motrice, inteligență, vioiciune, originalitate, gîndire rapidă, ușurință verbală, cunoștințe de specialitate, inițiativă, independență, perseverență, agresivitate, autoîncredere, dorință de evidențiere, sociabilitate, cooperare, adaptabilitate, umor, popularitate, nivel mental, statut, trebuințe și interese, poziție socio-economică. Într-o imagine complexă, liderul este acel membru al echipei care posedă o superioritate funcțională ce-l face capabil să-și asume un anumit rol — acela de conducător — în momentele de dificultate. Tocmai de aceea liderul apare în timp, el putînd să nu existe la un moment dat.

Rezultatele studiului de față concordă cu părerile unor autori care constată că liderul are o serie de funcții generale :

1. CENTRUL

Este punctul în jurul căruia echipa poate să-și satisfacă unitatea și coeziunea, fără el aceste caracteristici neputîndu-se manifesta. Din analiza sociogramelor efectuate la echipa noastră experimentală, reiese că liderul polarizează cele mai multe legături, el intrînd în 5 duble legături. Liderul trebuie să creeze condițiile unui comportament unitar al echipei, acesta fiind principalul factor al coeziunii.

2. CONTROLUL ŞI DEZVOLTAREA RELAŢIILOR INTERNE

Eficienţa grupului presupune lipsa complexelor. Deci, liderului îi revine sarcina rezolvării acestor contradicţii, el este mediatorul dintre interese şi personalităţi. Dezvoltarea favorabilă a relaţiilor interpersonale presupune crearea unei atmosfere lipsite de tensiune. Pe de altă parte, membrii echipei trebuie să se simtă înţeleşi, „acceptaţi", simpatizaţi de lider, fapt ce creează un sentiment de confort şi securitate.

3. REZOLVAREA DE PROBLEME

Bazat pe o experienţă serioasă şi dotat cu calităţi speciale puse în slujba echipei, liderul este cel care sesizează momentele critice ale echipei, rezolvă problema „căderilor psihice" prin acţiuni luate pe cont propriu, ori prin îndemnuri sau alte forme de ajutor. Această funcţie se manifestă frecvent în timpul meciurilor, cînd antrenorul nu poate interveni. Numai liderul poate să fie mediator între echipă (sau unii membri ai echipei) şi antrenor. Antrenorul trebuie să ştie să se folosească de autoritatea şi experienţa liderului, pentru ca prin ele să poată influenţa şi mai mult colectivul. În alte situaţii, liderul este reprezentantul echipei în relaţiile cu publicul, arbitrii etc. Tot liderul este cel care observă cu finețe unele manifestări ale coechipierilor, anticipează stări afective, înlătură stările de însingurare, abandon, anxietate date de nereuşita în anumite împrejurări. Fiecare membru al echipei se vrea tratat ca persoană distinctă, cu personalitate pregnantă. Sportivul se caracterizează printr-un puternic dinamism, constituit din dorinţa de a semnifica ceva pentru ceilalţi, el vrea să i se ia în seamă interesele, dorinţele, gîndurile. Uneori echipa sportivă este apreciată ca mijloc privilegiat de a satisface acest dinamism. În fond, echipa există şi pentru a satisface unele nevoi ale membrilor ei şi acest lucru îi revine liderului, care trebuie să aibă grijă ca această funcţie să se realizeze din plin.

Dintre trăsăturile specifice liderului, enumerate mai sus, insistăm numai asupra unora :

— **Încredere în sine** : rezultatele cercetărilor arată că liderii au o încredere în sine mult superioară celorlalţi membri ai echipei. Acest fapt se bazează pe de o parte pe valoarea jucătorului respectiv, iar pe de altă parte, pe experienţa acumulată şi pe cunoaşterea mai profundă a coechipierilor, cu posibilitatea anticipării reacţiilor acestora. Această calitate stimulează coechipierii, dîndu-le şi un sentiment suplimentar de securitate.

— **Rapiditatea deciziei** : în echipa sportivă cele mai multe acţiuni ale adversarului trebuie observate la timp, ba chiar anticipate. Acestor acţiuni le sînt necesare răspunsuri rapide. De asemenea, în faţa acestor situaţii liderul are sarcina de a rezolva şi unele stări conflictuale interne (de moment), printr-un cuvînt bine ales sau spus cu o anumită intonaţie.

— **Inteligenţă practică** : liderul, pe baza experienţei şi a propriilor calităţi, în funcţie de situaţiile concrete, ia decizii originale sau alege dintre situaţiile cunoscute pe cele mai adecvate momentului.

— **Inteligenţă socială** : această calitate permite evaluarea situaţiilor, cunoaşterea colegilor de echipă, a altor persoane, cunoaşterea şi explicarea unor raporturi sociale.

— **Participarea socială** : liderul participă la activităţi sociale numeroase, vaste şi diversificate (activităţi politice, muncă patriotică, activităţi cultural-artistice etc.).

— **Cooperarea** : se manifestă sub două aspecte : liderul, mai mult decît ceilalţi membri, lucrează pentru grup, într-un spirit de responsabilitate cooperatistă pe de o parte, iar pe de altă parte el antrenează la cooperare şi colegii de echipă.

— **Sociabilitatea** : această trăsătură, pe lîngă alte efecte, duce la stabilirea de contacte pozitive între membrii echipei.

— **Popularitatea şi prestigiul** : oferă colegilor de echipă certitudinea justeţei soluţiilor pe care le dă liderul, avînd încredere deplină în conducătorul lor. Uneori antrenorii stabilesc căpitanii de echipă numai pe baza acestei calităţi, fără ca aceştia să corespundă şi pe alte planuri (valoric, de exemplu). Aceasta are efecte negative majore, mai ales în activitatea competiţională.

— **Autoritatea** : se dobîndeşte prin manifestarea în chip repetat a unor răspunsuri pozitive la un sistem de decizii oarecare. La baza autorităţii stau valoarea şi unii factori de personalitate ai liderului. Fiecare membru al echipei are un anumit grad de autoritate, cel al liderului depăşind prin forţă şi profunzime pe a celorlalţi.

— **Capacitatea de percepere socială** : presupune o anumită sensibilitate socială, care constituie un aspect particular al interesului liderului pentru ceilalţi oameni şi cunoştinţele pe care acesta le are despre nevoile, dorinţele şi preocupările membrilor grupului. Această caracteristică presupune posibilitatea de a se transpune în situaţia altuia, de a anticipa sentimentele, manifestările şi nevoile sale. În acelaşi timp, este vorba de a sesiza grupul, echipa

în totalitate. Liderul are o abilitate superioară de a remarca opinia generală a grupului, cînd este vorba de anumite probleme (reacția față de adversar sau partener, chestiuni familiare etc.).

Dacă liderul este cel care influențează în mod pregnant echipa, se poate spune cu siguranță că, la rîndul său, el suferă influența colectivului, își modifică comportamentul și stilul de lucru după acesta. În această viziune, echipa sportivă se manifestă ca un sistem cu autoreglare, liderul și membrii ei influențîndu-se reciproc.

Trebuie recunoscut că în condițiile în care se obțin marile performanțe azi, alături de antrenor, un rol însemnat îi revine și psihologului, care trebuie să contribuie la bunul mers al sportului de performanță.

CONCLUZII

1. În fiecare echipă sportivă există un lider (măcar ca tendință), care are un rol deosebit în evoluția întregii echipe la antrenament și în concurs.

2. Antrenorul trebuie să-și facă cel mai apropiat colaborator din lider, acesta fiind mediatorul între antrenor și ceilalți membri ai echipei.

3. Liderul posedă o serie de caracteristici și îndeplinește funcții de seamă în cadrul echipei.

4. Prin personalitatea sa, liderul trebuie să atragă atenția asupra rolului important pe care-l deține. Antrenorul trebuie să ajute formarea la acesta a unor trăsături și comportamente care să-i consolideze poziția.

BIBLIOGRAFIE

1. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
2. GIBB C. A. : The principles and traits of leadership, Journal of Abnormal and Social Psychology, nr. 42, 1971.
3. HOROUX H. et PRAET J. : Caracteristiques et fonctions psychologiques des chefs d'équipes sportives, rev. Mouvement, nr. 3, 1968.
4. MIHU A. : Sociometria americană a grupurilor mici, Ed. politică, București, 1970.
5. POPESCU-NEVEANU P., POPESCU ȘT. : Studiul particularităților atitudinii față de sine și față de alții (reflexive și extraversive) la sportivii de mare performanță, Culegere de rezumate ale comunicărilor simpozionului științific internațional, Mamaia, 1969.
6. STOGDILL R. N. : Leadership, membership and organization, Psychological Buletin, nr. 47, 1950.

D. COLER : Le dirigeant (leader) dans l'équipe sportive

Étudiant la structure des relations interpersonnelles entre les membres de quelques équipes de volley-ball et de basket-ball, l'auteur surprend les principales caractéristiques du dirigeant de ces groupes.

Engageant une présentation et une étude en accord avec la position de la littérature de spécialité qui se rapporte aux problèmes de psychologie des petits groupes, l'auteur insiste sur la nécéssité de connaître les particularités d'ordre axiologique et psycho-social du dirigeant (leader), dans le but de réaliser une parfaite concordance entre le vrai dirigeant, créé par le groupe, et celui désigné par les entraineurs.

Le texte facilite la formation d'une image des plus completes du dirigeant grâce à la présentation, faite par l'auteur, des principales caractéristiques du dirigeant, qu'il groupe en quelques types de profils.

D. COLER : The Leader of the Sporting Team

Studying the structure of the interpersonal relationship between the members of volleyball and basketball teams, the author evidences the main characteristics of the respective leaders.

His study is based on the specialist literature, on the psychology of small groups and lays stress on the necessity of becoming acquainted with axiologic, psycho-social peculiarities of the leader with a view to obtaining perfect accordance between the real leader created by the team itself and the leader designed by coaches.

The author rounds off his stud with portraits of different leaders according to main characteristics classified by types.

FOLOSIREA CURENȚILOR EXCITOMOTORI DE JOASĂ FRECVENȚĂ ÎN SCOPUL DEZVOLTĂRII MASEI ȘI FORȚEI MUSCULARE

Lector TIBERIU VLAD
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iași
Asist. univ. LAZĂR WASSERMAN
Institutul medico-farmaceutic — Iași

Terapia excitomotorie musculară este de multă vreme cunoscută, prin aplicațiile sale din medicina recuperatorie. Rezultate spectaculare, am putea spune, au fost obținute în recuperarea paraliziilor de neuron motor periferic. Explicația acestui succes a fost pusă pe seama posibilității de a asigura unui mușchi striat deficitar o contracție ritmică, de intensitate variabilă și perfect dozabilă în același timp.

Plecînd de la ideea că din moment ce un mușchi deficitar ar putea reacționa favorabil la contracții solicitate de către stimuli exogeni, artificiali, se pune problema de ce un mușchi sănătos n-ar putea fi înscris și el între beneficiarii acestui gen de „gimnastică electrică".

În această ordine de idei a fost acceptată ipoteza că numai un experiment pe animale ar fi cît se poate de edificator, existînd posibilitatea unui studiu morfologic, prin sacrificarea acestora. Numai de această manieră, realmente, există posibilitatea de a putea aprecia în ce măsură curenții excitomotori pot sau nu influența favorabil masa și funcția contractilă a mușchiului striat scheletic.

Acest procedeu de cercetare oferă, în plus, posibilitatea nu numai de a produce, dar și de a repeta după dorință fenomenul cercetat, cu scopul dezvăluirii esenței proceselor care au loc în aceste condiții artificial realizate.

Cu scopul de a exclude orice posibilitate de apreciere eronată sau discutabilă chiar a efectelor terapiei excitomotoare asupra suportului morfo-funcțional, s-a considerat că rezultatele cele mai obiective nu pot fi culese decît de pe un mușchi denervat. Numai astfel, mușchiul fiind lipsit de inervația sa naturală, orice modificare a structurii sale nu putea fi pusă în sarcina vreunui alt efect terapeutic, ci strict al acțiunii curentului excitomotor.

Ipotetic, în cazul în care terapia excitomotoare, o veritabilă „gimnastică electrică", confirmă efecte favorabile asupra menținerii și dezvoltării fibrelor musculare în condiții de denervare, concluzia că mușchiul sănătos va dispune de posibilități incontestabil superioare de a se dezvolta va deveni o certitudine.

Ca aparatură, s-a recurs la un miostimulator de concepție personală, realizat împreună cu inginerii Iuri Mărgărit și Iulian Miroș de la Institutul politehnic din Iași. Acest aparat oferea posibilitatea de a se obține impulsuri excitomotoare la o frecvență mai joasă (un impuls la 3 secunde), spre deosebire de aparatura de fizioterapie fabricată în țara noastră și care, la nivelul său cel mai scăzut al frecvenței, nu oferă decît doi stimuli pe secundă.

S-a considerat că o frecvență mai rapidă de un impuls pe secundă nu avantajează funcția contractilă musculară, întrucît nu se asigură de această manieră un timp suficient pentru relaxare.

EXPERIMENT PE ANIMALE

Investigația experimentală și-a propus să urmărească evoluția atrofiei musculare pe un mușchi denervat supus terapiei excitomotoare, în comparație cu un altul lăsat să evolueze liber, fără nici o intervenție din afară. Pentru cercetarea temei s-a recurs la un model simplu, efectuat pe un animal de laborator, șobolanul alb Wistar, căruia i sa secționat nervul sciatic la emergență. Atît observarea bioclinică, terapia animalelor, cît și investigațiile morfologice s-au efectuat sub supravegherea catedrei de morfologie a I.M.F. Iași.

Au fost formate două grupe de șobolani. Grupa M cu sciaticul stîng secționat, lăsat să evolueze liber și grupa T, cu aceeași secțiune în sciaticul stîng care a fost supus terapiei excitomotoare.

Durata ședințelor de tratament a început cu 5 minute și a crescut progresiv, pînă la 15 minute. Numărul ședințelor a fost de două pe zi, timp de două săptămîni, alternat cu o săptămînă în care se efectua o singură ședință de tratament.

Animalele au fost sacrificate periodic la 29, 56, 65 și 66 de zile de la operație, făcîndu-se prelevări din masa musculară denervată.

EXAMENUL PONDERAL

Au fost examinate comparativ masele musculare ale gambei drepte, cu inervația păstrată și cele ale gambei stîngi, cu sciaticul secționat, pentru punerea în evidență a efectelor consecutive denervării. Concomitent au fost examinate și masele musculare denervate, dar supuse acțiunii curenților excitomotori (grupa T) în comparație cu martorii (grupa M), ce nu au beneficiat de acțiunea acestora.

Pentru a exclude din discuție eventualele erori, s-au înregistrat și datele ponderale ale animalelor normale de creșcătorie (tabelul 1), care au evidențiat diferențe ponderale minime între membrele posterioare drept și stîng.

Datele ponderale ale animalelor cu sciaticul stîng secționat prezintă clar o atrofie musculară intens progresivă după 29 de zile și lent evolutivă spre a 65-a zi (tabelul 2).

Cît privește aspectul ponderal al animalelor denervate, dar supuse terapiei excitomotorii, este mai mult decît semnificativ faptul că pierderea în greutate a maselor musculare este mult atenuată, deși mișcarea a fost limitată numai la una sau maximum două ședințe de mobilizare zilnică, pe o durată ce nu a depășit 15 minute (tabelul 3).

EXAMENUL MICROSCOPIC

Consecutiv denervării și în lipsa terapiei excitomotoare se remarcă la animalul sacrificat după 29 de zile intense fenomene involutive ale fibrelor musculare striate, care prezintă atît leziuni degenerative de tip granular și arcular, cît și aspecte de omogenizare (fig. 1, 2).

Leziunile degenerative apar și mai evidente la 56 și 65 de zile de la momentul denervării, punîndu-se în evidență fenomene de liză și fragmentare celulară, proliferare și centralizare nucleară, edem interstițial (fig. 3, 4, 5).

Examenul microscopic al animalelor care au fost beneficiare ale terapiei excitomotoare atestă, indiscutabil, efectul favorabil asupra temporizării fenomenelor degenerative musculare. Examenul propriu-zis s-a făcut în condiții analoge cu ale lotului

Tabelul 1

DATE PONDERALE LA ANIMALE NORMALE DIN CRESCĂTORIE

Animal	GREUTATEA ÎN GRAME							
	MEMBRUL POSTERIOR				GAMBĂ			
	Drept	Stîng	Diferența drept-stîng	Procent drept (100%)-stîng	Drept	Stîng	Diferența drept-stîng	Procent drept (100%)-stîng
230	12.200	12.100	+0,100	99,1	3.450	3.770	-0,320	109,2

Tabelul 2

DATE PONDERALE LA ANIMALE CU SCIATICUL STÎNG SECȚIONAT

Numărul animalului	Timpul scurs de la secționarea sciaticului stîng	GREUTATEA ÎN GRAME							
		MEMBRUL POSTERIOR				GAMBĂ			
		Drept	Stîng	Diferența drept-stîng	Procent drept (100%)-stîng	Drept	Stîng	Diferența drept-stîng	Procent drept (100%)-stîng
M_2	29	13.570	11.380	+2,190	83,8	3.830	2830	+1,000	73,9
M_6	65	15.780	13.250	+2,450	84.4	6.500	5.200	+1,300	80,0

Tabelul 3

DATE PONDERALE LA ANIMALE CU SCIATICUL STÎNG SECȚIONAT ȘI SUPUSE ACȚIUNII CURENȚILOR EXCITO-MOTORI

Numărul animalului	Timpul de la secționarea nervului, pînă la începerea tratamentului	Timpul de tratament	GREUTATEA ÎN GRAME							
			MEMBRUL POSTERIOR				GAMBĂ			
			Drept	Stîng	Diferența drept-stîng	Procent drept (100%)-stîng	Drept	Stîng	Diferența drept-stîng	Procent drept (100%)-stîng
T_7	9	56	13.500	11.620	+1,886	86,06	4.700	4.120	+0,580	87,65
T_5	33	33	11.100	11.000	+0,110	99,00	4.350	4.100	+0,250	94,25

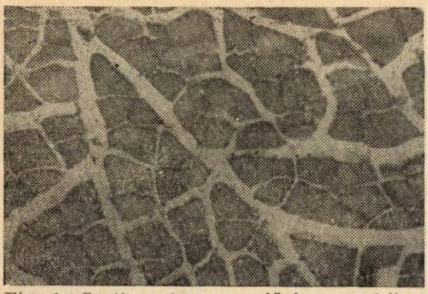


Fig. 1: Secțiune transversală în mușchii striați ai gambei drepte, la șobolanul M2, cu inervația păstrată.

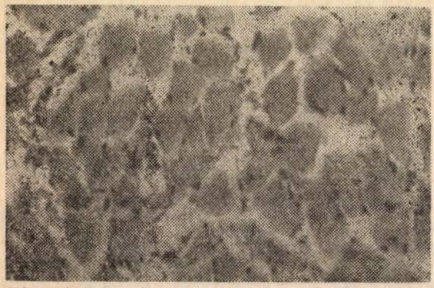


Fig. 2: Secțiunea transversală în mușchii striați ai gambei stîngi, la șobolanul M2, la 29 de zile de la secțiunea sciaticului. Se observă clar leziunile degenerative.

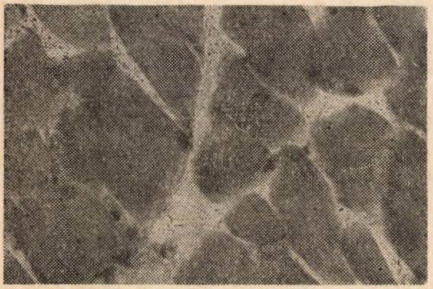


Fig. 3: Secțiune transversală în mușchii gambei drepte la șobolanul M1 (cu inervația păstrată), observată cu un obiectiv mai puternic.

precedent, pentru a se asigura criteriile cele mai obiective de comparație.

În preparatele care provin de la cele trei animale sacrificate, beneficiare ale acțiunii curenților excitomotori, se constată că aspectul fibrelor musculare prezintă leziuni, dar evident mai reduse ca gravitate, prin comparație cu cele ce s-au pus în evidență la animalele rămase în afara terapiei excitomotoare (grupa M).

În unele cazuri, secțiunea transversală a mușchiului denervat nu

Fig. 4: Secțiune transversală în mușchii gambei stîngi la șobolanul M1, la 56 de zile de la secțiunea sciaticului, observată cu un obiectiv mai puternic.

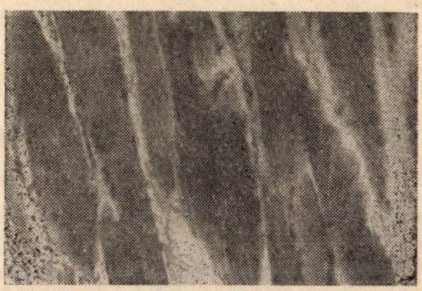


Fig. 5: Secțiunea longitudinală în mușchii gambei stîngi la șobolanul M3, la 65 de zile de la secționarea nervului sciatic.

Fig. 6: Secțiune transversală în mușchii gambei drepte la șobolanul T5, cu inervația păstrată.

evidențiază decît un ușor edem, fibrele musculare apărînd moderat îndepărtate între ele (fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11), dar în ansamblu fiind aproape la fel cu cele normale. Integritatea fibrelor musculare, precum și absența fenomenelor de liză și fragmentare celulară, apar evidente pe secțiunea transversală prezentată la șobolanul T5 (fig. 12).

Modificările morfologice atribuite influenței favorabile a tratamentului

Fig. 7: Secțiune transversală în mușchii gambei stîngi la șobolanul T5, la 66 de zile de la secționarea sciaticului. Se remarcă aspectul aproape normal al fibrelor musculare, excepție edemul interstițial.

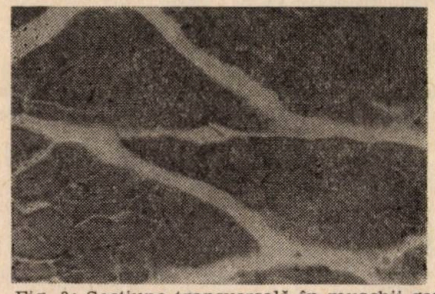


Fig. 8: Secțiune transversală în mușchii gambei drepte la șobolanul T7, cu inervația păstrată.

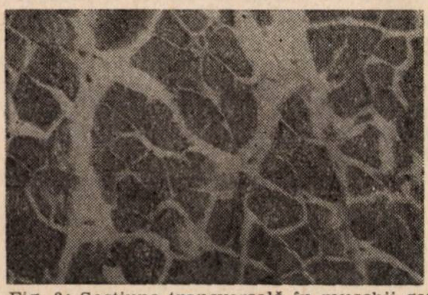


Fig. 9: Secțiune transversală în mușchii gambei stîngi la șobolanul T7, la 66 de zile de la secționarea nervului sciatic, beneficiar a 56 de ședințe excitomotorii. Se remarcă alături de fibre de aspect normal și fibre ușor hipertrofiate.

excitomotor confirmă întru totul acțiunea sa entrofică asupra proceselor involutive care au loc în mușchiul supus procesului de atrofie.

Avînd aceeași majoră premisă care, după cum s-a evidențiat, arată că hipertrofia musculară este posibilă chiar și pe un mușchi denervat, în condițiile unei utilizări raționale a curenților excitomotori, se desprinde, logic, concluzia că această „gimnastică electrică" are o valoare infinit mai mare pe un mușchi sănătos, ale cărui valențe fiziologice sînt păstrate în totalitate.

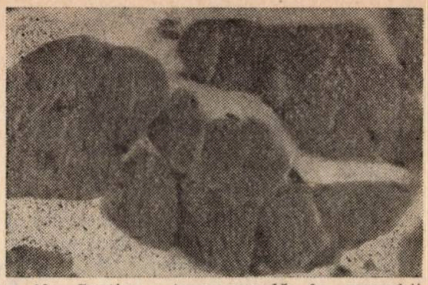


Fig. 10: Secțiune transversală în mușchii gambei drepte la șobolanul T7, cu inervația păstrată, observată cu un obiectiv mai puternic.

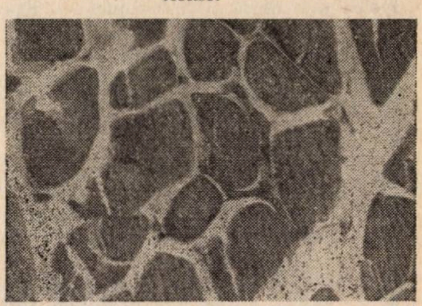


Fig. 11: Secțiune transversală în mușchii gambei stîngi la șobolanul T7, la 66 de zile de la secționarea sciaticului, beneficiar a 56 de ședințe excitomotorii, observată cu un obiectiv mai puternic. Se remarcă clar hipertrofia unor fibre musculare.

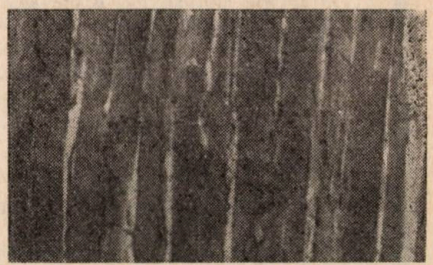


Fig. 12: Secțiune longitudinală în mușchii gambei stîngi la șobolanul T5, la 66 de zile de la secționarea nervului sciatic. De remarcat că la peste două luni de la denervare, nu sînt semne de lizăși fragmentare celulară, fibrele păstrîndu-și integritatea.

Folosirea curenților excitomotori, în speță cei rectangulari de joasă frecvență, se poate înscrie cu certitudine în contextul mijloacelor și metodelor care au drept scop dezvoltarea masei și forței musculare.

BIBLIOGRAFIE

1. DESMEDT J. E., HAINAUT K. : Modification des propriétés contractiles du muscle strié au cours de la stimulation électrique répetée de son nerf moteur chez l'homme normal — (publ. rezumat), La Presse Medicale, nr. 22, pag. 1137, Ed. Masson, Paris, 1967.
2. DUPUIS-DELTOUR J. : La stimulation électrique sur le muscle privé de nerfs — Annales de Cinésitherapie et Reeducation Physique, juillet—décembre, pag. 14—21, Paris, 1949.
3. HELD J. P., VERNANT J. CL. : Paralysies des nerfs périphériques — Encyclopédie Medico-Chirurgicale, vol. 3, pag. 26465, A 10/1—12, Ed. E.M.C., Paris, 1969.
4. IONESCU T., COBILANSCHI A., GEORGESCU N. : Eficiența curenților cu impulsuri de formă triunghiulară aplicați în sechelele poliomielitice tardive — Studii și cercetări de balneologie și fizioterapie, vol. 8, pag. 517—519, Ed. medicală, București, 1967.
5. KUGELBERG E., SKOGLUND C. R. : Natural and artificial activation of motor units, a comparison — Journal of Neurophysiology, nr. 9, pag. 399—412 Ed. Springfield, Illinois, 1956.

T. VLAD, L. WASSERMAN : L'utilisation des courants excito-moteurs de basse fréquence dans le but du développement de la masse et de la force musculaire

Partant de l'idée que si nu muscle déficitaire pourrait réactionner favorablement aux contractions sollicitées par des stimuli exogènes, artificiels, on se demande pourquoi un muscle sain ne pourrait pas être inscrit aussi parmi les bénéficiaires de ce genre de „gymnastique électrique".

L'investigation expérimentale a poursuivi l'évolution de l'atrophie musculaire sur un muscle desinnervé, soumis à la thérapie excito-motrice, par rapport à un autre qui a une évolution libre, sans aucune intervention extérieure.

Comme appareil on a utilisé un miostimulateur, qui donne des impulsions excito-motrices à une fréquence plus basse (une impulsion à chaque 3 secondes).

L'expérience a été effectuée sur deux groupes de rats (Wistar). Le groupe M, avec le sciatique gauche sectionné, avec une évolution libre, et le groupe T, avec la même section, qui a été soumis à la thérapie excito-motrice. Au début, la durée des séances de traitement a été de 5 minutes, augmentant progréssivement jusqu'à 15 minutes. Les animaux ont été sacrifiés périodiquement à 29, 56, 65, 66 jours de l'apparition, en effectuat des prélèvements de la masse musculaire desinnervée.

Les résultats des expériences sont édificateurs.

T. VLAD, L. WASSERMAN : Use of Low Frequency Energizing Currents with a view to Developing the Strength of muscles

Starting from the idea that the muscles in a critical situation could favourably react to contractions caused by artificial exogeneous stimuli, the authors wanted to prove that sound muscles, too, could benefit by this kind of „electric gymnastics".

The experiment aimed at establishing the evolution of muscular atrophy on a muscle whose nerves had been removed subject to energizing therapy in comparison with that of a muscle let free.

A miostimulator produces energizing impulses at a low frequency (one impulse per 3 seconds).

The experiment was made on two groups of Wistar rats. Group M with the left sciatic muscle sectioned is let free ; group T with the same section was subjected to energizing therapy. The treatment first lasted for 5 minutes to gradually grow to 15 minutes. The animals were periodically slaughtered at 29, 56, 65, 66 days, samples being taken from the muscle from which the nerves had been removed.

The results proved to be edifying.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Antrenor federal

CONTRIBUŢII LA PROBLEMA DINAMICII EFORTULUI ÎN PREGĂTIREA BASCHETBALIŞTILOR JUNIORI

Continua ascendenţă a performanţelor în toate ramurile sportive este determinată de o permanentă îmbunătăţire a funcţiilor organismului uman, care se acordă cu cerinţele impuse de obţinerea marilor realizări.

Această orientare generală şi acordul permanent între performanţă şi efortul solicitat de aceasta se realizează pe două căi :

— o cale de avangardă, în care se realizează perfecţionarea metodelor de pregătire în vederea îmbunătăţirii funcţiilor organismului ca element fundamental în obţinerea performanţelor de valoare ridicată ;

— o cale de valorificare a metodelor consacrate în pregătire, cu ajutorul cărora se îmbunătăţesc funcţiile organismului, pentru a le acorda cu cerinţele impuse de performanţele actuale.

În privinţa pregătirii baschetbaliştilor juniori, ne găsim în situaţia de a îmbunătăţi capacitatea lor funcţională în vederea apropierii de standardul impus de nivelul internaţional actual existent în sfera activităţii juniorilor.

Se poate spune că cele mai importante metode se cunosc. Posibilităţile juniorilor noştri, comparate cu cele ale juniorilor celor mai reprezentative echipe europene, scot în evidenţă un fapt semnificativ : **gradul de solicitare a capacităţii funcţionale a jucătorilor noştri juniori în cadrul pregătirilor este scăzut.**

În această idee va trebui să determinăm anumite mutaţii valorice în sfera selecţiei şi pregătirii, pentru a ridica indicele valoric al reprezentativei noastre.

Verificînd gradul de pregătire a juniorilor, la începerea unei tabere de pregătire, cu cel de la sfîrşitul acesteia, se constată diferenţe calitative care scot în evidenţă faptul că în privinţa organizării, conţinutului şi condiţiilor de pregătire la nivelul echipelor de juniori, raportate la cele ale lotului reprezentativ, există o lipsă de concordanţă cu implicaţii individuale şi colective evidente. Anumite raporturi cantitativ-calitative în cadrul pregătirii, într-un interval de timp determinat, scot în evidenţă resursele existente ale juniorilor noştri şi gradul mai scăzut de solicitare a acestora în cadrul pregătirii la echipele de club de juniori.

Considerînd că există suficiente posibilităţi de a se îmbunătăţi dinamica efortului atît în cadrul pregătirii echipelor de juniori, cît şi la lotul reprezentativ, am urmărit găsirea unor căi care să contribuie la realizarea acestui deziderat.

Pregătirea juniorilor în lotul reprezentativ a fost orientată ca atare, pornind de la ipoteza existenţei unor multiple posibilităţi de a o îmbunătăţi cantitativ şi calitativ.

Efectuarea pregătirii sub un control cît mai exact şi permanent în antrenament a constituit premisa de realizare a ipotezei stabilite.

Tabelul 1

Ciclul de pregătire	De la pînă la	Numărul de antrenamente	Volumul antrenamentelor (minute)	Ponderea factorilor		
				Fizic (20%)	Tehnic (50%)	Tactic (30%)
1	17-21.VI	9	790	160	395	235
2	22-28.VI	13	1060	210	530	320
3	29.VI-5.VII	13	1060	210	530	320
4	6-12.VII	8	670	130	335	195
TOTAL	26 zile	43	3580	710	1790	1070

MATERIAL ŞI METODĂ

Etapele principale de pregătire a lotului de juniori, în anul competiţional 1969—1970, au fost următoarele :

1. 22.XII.1969—8.I.1970 ;
2. 9.IV—22.IV.1970 ;
3. 16.VI—15.VII.1970.

Principalele competiţii la care a participat echipa de juniori a României au fost :

1. Campionatul Balcanic — 22—27.VII.1970 ;
2. Campionatul Europei — 5—12.VIII.1970 ;
3. Cupa „Prieteniei" — 5—12.IX.1970.

Perioada cea mai importantă de pregătire a fost cea de a treia. În pregătire s-au aflat 16 jucători, a căror medie de vîrstă a fost de 17 ani şi 11 luni şi talia medie de 192,1 cm.

Pregătirea în cea de a treia etapă s-a realizat conform tabelului 1.

La sfîrşitul perioadei de pregătire au fost efectuate cinci jocuri de verificare. În toate etapele de pregătire a fost realizat un ciclu săptămînal de antrenamente, în varianta 3×2×3 ; 3×2. Deci, în raport cu obiectivele competiţionale, au fost stabilite etapele de pregătire ; în cadrul acestora — ciclurile de antrenament ce însumează un volum de pregătire corespunzător. Stabilirea în fiecare ciclu a sarcinilor şi mijloacelor a permis realizarea unui control constant asupra dinamicii efortului din antrenamente. În realizarea efectivă a pregătirii pentru fiecare lecţie s-a urmărit stabilirea cantitativă a pregătirii ce se va efectua, pentru fiecare factor al antrenamentului : pentru pregătirea tehnică şi fizică — prin utilizarea unor exerciţii complexe sau complexe de exerciţii, iar pentru pregătirea tactică — prin realizarea sarcinilor impuse de sistemele de atac, de apărare şi contraatac.

Pentru a evidenţia posibilităţile de a controla şi dirija intensitatea şi complexitatea exerciţiilor, pe fondul unui volum corespunzător, prezentăm modalitatea realizării acestora.

1. DIRECŢIA DE DESFĂŞURARE A ACŢIUNII

Considerînd că orice acţiune este subordonată unui anumit scop, în fiecare exerciţiu au fost stabilite principalele direcţii, în concordanţă cu principiile tactice de bază. Pentru a putea realiza dirijarea acţiunilor pe direcţiile de atac cele mai importante, au fost fixate principalele repere în teren, în funcţie de sistemul de atac poziţional sau contraatac.

2. DISTANŢA PARCURSĂ

Exerciţiile au fost încadrate, în forma lor de desfăşurare, în anumite limite ale distanţei parcurse. Diagrama 1 ilustrează o serie de direcţii, distanţele şi felul cum se pot însuma.

3. TIMPUL DE EXECUŢIE

Pentru a avea un control permanent, obiectiv, asupra felului în care se reali-

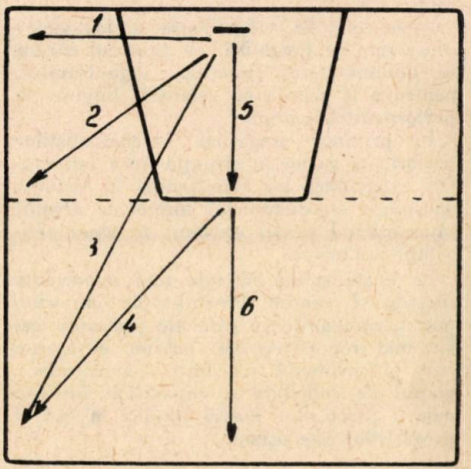


Diagrama 1: 1. 6—7 m; 2. 8 m.; 3. 14 m. ; 4. 10 m. ; 5. 5 m. ; 6. 8 m.

zează exercițiul — individual sau în grup — înregistrarea timpului de execuție permite o interpretare imediată a intensității efortului desfășurat în executarea exercițiului.

4. PROCEDEELE SOLICITATE

Pentru realizarea unor anumite exerciții necesare pregătirii tehnico-tactice, se angajează în execuție diferite procedee. În felul acesta se pot lega diferite procedee în raport de sarcinile tehnico-tactice, în general și particularitățile jucătorilor, în special.

5. NUMĂRUL DE REPETĂRI

În funcție de tipul de execuție — individuală sau în grup — se poate stabili numărul optim de repetări ale exercițiului, avînd un control direct și eficace asupra numărului de repetări individuale și de repetări ale procedeelor solicitate în exercițiu.

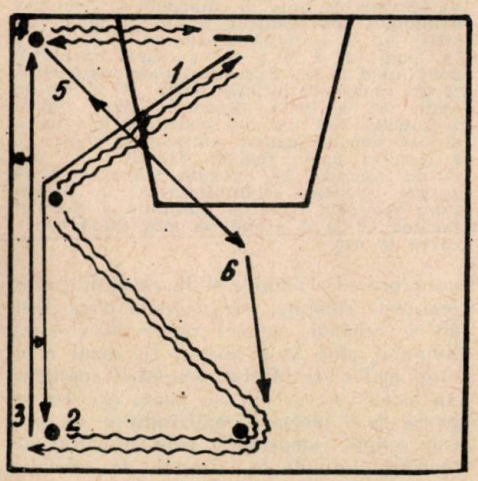


Diagrama 2 : 1. De sub coș, sprint spre jalon, schimbare de direcție spre centrul terenului; 2. dribling cu mîna dreaptă, schimbare de direcție după jalon, dribling cu mîna stîngă, schimbare de direcție, aruncare la coș, recuperare, dribling cu mîna dreaptă, schimbare de direcție după jalon, dribling cu mîna stîngă, schimbare de direcție după jalon, dribling cu mîna stîngă, oprire într-unul sau doi timpi, așezarea mingii de unde a fost început driblingul; 3. deplasare cu pași adăugați spre stînga și spre drepata, pînă la colțul terenului ; 4. dribling, aruncare la coș, recuperare, dribling, așezarea mingii după oprire; 5. alergare cu spatele pînă la linia de fault; 6. alergare cu fața pînă la centrul terenului. Acest exercițiu însumează circa 100 m și solicită 25—28 de secunde. Se poate executa simultan pe 4 grupe de 3—5 jucători, asigurînd pauze de 1×1 minut sau 2×30 de secunde.

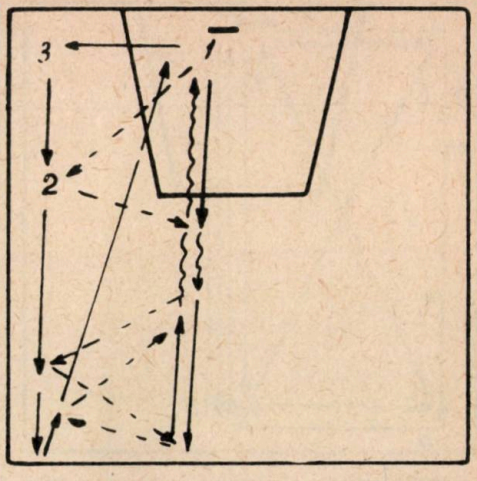


Diagrama 3: Jucătorul 1 pasează lui 2 și pleacă spre centrul terenului ; 2 îi pasează lui 1 care driblează și pasează din nou lui 2; oprire la centrul terenului cu sau fără minge, întoarcere; 1 primește mingea de la 2, driblează și aruncă la coș; 2 recuperează și continuă exercițiul pasînd lui 3 care ia locul lui 2; 1 trece în locul lui 3. Exercițiul însumează pentru o execuție completă din poziția lui 2 circa 48 de metri, iar o grupă de 4 jucători poate realiza exercițiul în 26—28 de secunde. Pauza este de circa 20 de secunde la o solicitare de 7—8 secunde pentru fiecare jucător.

6. NUMĂRUL DE JUCĂTORI

În funcție de exercițiu, se pot alcătui grupele pentru fiecare exercițiu, în așa fel încît numărul de repetări să corespundă realizării sarcinii urmărite de exercițiul respectiv.

7. PAUZA DE RECUPERARE

În cadrul fiecărui exercițiu (cunoscînd distanțele parcurse, timpul mediu solicitat de execuția individuală, care determină intensitatea în raport de dificultatea tehnică și solicitarea fizică, în raport de numărul de jucători în fiecare grupă), se pot stabili intervalele de pauză pentru fiecare jucător în parte.

Avînd acești factori stabiliți, fiecare lecție va putea fi alcătuită și realizată cu mai multă exactitate, în toate părțile sale.

Acești factori sînt exemplificați prin mai multe exerciții (diagramele 2—8).

În afara exercițiilor amintite au fost utilizate și alte complexe de exerciții bazate pe diferite procedee tehnice, alcătuite pe principiul antrenamentului „în circuit", cu intervale. Aceste „circuite tehnice", cum le-am numit, au fost executate în modalitatea exemplificată în tabelul 2.

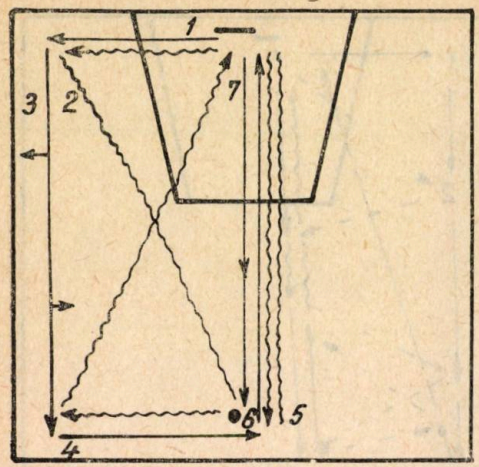


Diagrama 4: 1. sprint spre colț; 2. dribling cu mîna stîngă, schimbare de direcție după jalon la centrul terenului, dribling cu mîna stîngă după o nouă schimbare de direcție, aruncare la coș, recuperare, dribling cu mîna dreaptă, oprire și așezarea mingii; 3. deplasare laterală spre dreapta și spre stînga pînă la centrul terenului; 4. sprint pînă la centrul terenului; 5. dribling și aruncare la coș cu mîna dreaptă, recuperare, dribling cu mîna dreaptă pînă la centrul terenului ; 6. sprint pînă la panou; 7. alergare cu spatele pînă la centrul terenului.

Exercițiul însumează circa 110 metri și solicită 28—32 de secunde pentru fiecare jucător. Se poate executa în același timp pe 4 grupe, cu schimbarea simultană a grupelor sau cu trecerea continuă a jucătorilor de la o grupă la alta. Intervalul de pauză rămîne același, în raport cu numărul de jucători din fiecare grupă.

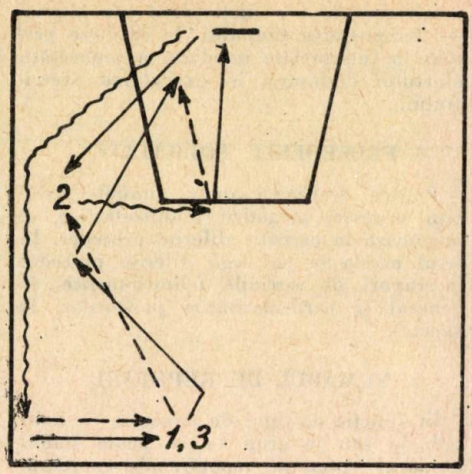


Diagrama 5 : 1 pasează lui 2 și pătrunde spre minge; 2 fentează și pătrunde spre dreapta către cercul liniei de aruncări libere; 1 schimbă direcția și pătrunde către coș. 2, din dribling, după oprire sau din săritură, pasează lui 1 care aruncă la coș; 2 recuperează și driblează în lateral, schimbă direcția la linia de margine și continuă driblingul spre centrul terenului unde pasează lui 3; 1, după aruncare, se demarcă în locul lui 2 și 3 îi va pasa, exercițiul continuînd la fel. Exercițiul însumează circa 20 de metri în prima parte și 25—28 de metri în a doua. Execuția este rapidă și solicită 3—5 secunde pentru prima parte și 6—8 secunde pentru ambele. O grupă de 3 jucători poate realiza exercițiul în cca 25 de secunde. Se execută simultan pe 4 grupe, grupele schimbîndu-se în același timp sau prin trecerea continuă a fiecărui jucător de la o grupă la alta după aruncarea la coș.

Execuția este controlată pentru fiecare jucător în parte din punct de vedere al efortului, procedeelor tehnice, numărului de repetări și pauzei de recuperare. Exercițiile dirijează efortul jucătorilor asupra principalelor procedee tehnice de atac și apărare, controlînd cu rigurozitate efortul și pauza de recuperare. Într-o execuție integrală, efortul poate fi diferit, în raport de metodica utilizată. Dacă după fiecare exercițiu dintr-un „circuit tehnic" se vor acorda 30 de secunde pauză, timpul solicitat rămîne variabil, iar timpul necesar întregului circuit va depinde de fiecare execuție în parte. Dacă se acordă un minut pentru fiecare exercițiu, incluzînd și pauza, se realizează un alt control asupra efortului de rezistență și viteză, în sensul că :

— exercițiile 5 și 7 din „circuitul tehnic" nr. 2, solicitînd în principal viteza-detenta, vor folosi un timp mai scurt, pauzei revenindu-i un interval mai mare;

— exercițiile 1, 3 și 4, solicitînd rezistența în condiții de viteză de execuție a unor procedee tehnice și în condițiile unei rezistențe crescute, vor necesita circa 35—40 de secunde, pauzei revenindu-i restul timpului pînă la 1 minut. În cazul unui timp mai mare afectat pregătirii specifice, un astfel de „circuit" se poate executa pe grupe de 3 jucători, realizîndu-se un control asupra intensității, prin numărul de repetări individuale, timpul de execuție și pauza de recuperare.

Alcătuirea unor astfel de „circuite tehnice", combinînd diferite exerciții, trebuie făcută în raport de sarcina urmărită, de timpul afectat pregătirii fizice, numărul de jucători, intensitatea necesară și durata pauzelor. Printr-o astfel de organizare a exercițiilor, în special celor de pregătire fizică specifică, am putut realiza dirijarea intensității efortului, avînd în vedere că :

— distanța rămînînd constantă, creșterea intensității se realizează prin reducerea timpului de execuție ;

— mărind distanțele parcurse, se mărește și timpul solicitat și deci intensitatea va crește ;

Tabelul 2

CIRCUITUL TEHNIC 1

Nr. crt.	Exercițiul	Timpul de execuție (sec)	Distanța (m)	Numărul de repetări	Pauza (sec)
1	Alergare de viteză	–	8	3	30
2	Dribling	–	8	3	30
3	Voleibolări în doi	30	1-2	–	30
4	Sărituri pe loc	–	–	30	30
5	1×1 în dribling	30	–	–	30

CIRCUITUL TEHNIC 2

Nr. crt.	Exercițiul	Timpul de execuție (sec)	Distanța (m)	Numărul de repetări	Pauza (sec)
1	Voleibolare la panou	–	–	30	30
2	1×1 în dribling	30	–	–	30
3	Recuperare, dribling	–	–	6	30
4	Aruncare la coș, recuperare	–	4	6	30
5	Dribling	–	8	3	30
6	Voleibolări în doi	30	1-2	–	30
7	Sărituri pe loc	–	–	30	30

CIRCUITUL TEHNIC 3

Nr. crt.	Exercițiul	Timpul de execuție (sec)	Distanța (m)	Numărul de repetări	Pauza (sec)
1	Alergare de viteză	–	8	3	30
2	Voleibolare la panou	–	–	10	30
3	1×1 în dribling	30	–	–	30
4	Recuperare, dribling	–	–	6	30
5	Sărituri pe 1-2 picioare	–	–	30	30
6	Aruncare la coș, recuperare	–	5	6	30
7	Dribling	–	8	3	30
8	Joc de brațe și picioare	30	–	–	30
9	Dribling 1×2	30	–	–	30
10	Voleibolări în doi	30	2	–	30

CIRCUIT CU ÎNGREUIERI

Nr. crt.	Exercițiul	Dozarea	Distanța	Numărul de repetări	Pauza (sec)
1	Pase cu mingea medicinală	2 - 3 kg	2 m	8 - 10 - 12	–
2	Ridicări pe vîrfuri cu haltera	35 - 40 kg.	–	8 - 10 - 12	–
3	Flotări	–	–	8 - 10 - 12	10
4	Genuflexiuni cu haltera	40 - 45 kg	–	8 - 10 - 12	10
5	Mișcări pentru abdomen	5 kg	–	8 - 10 - 12	10
6	Sărituri cu haltera	35 - 40 kg	–	8 - 10 - 12	10
7	Smulsul halterei în 3 timpi	30 - 35 kg	–	8 - 10 - 12	10
8	Sărituri peste garduri	0.90 m	1.5 m	8 - 10 - 12	10
9	Voleibolare - sprinturi	–	8 m	8-12 / 4-6	120

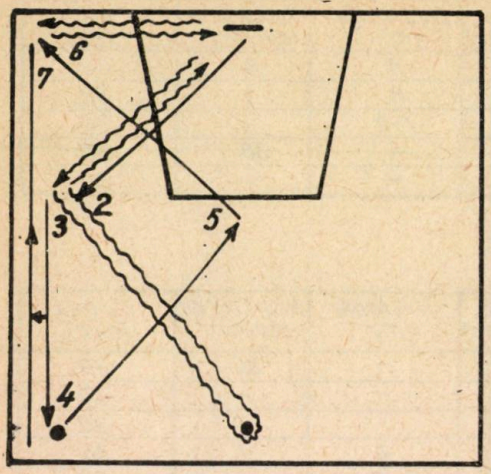


Diagrama 6: 1. sprint în lateral; 2. dribling cu mîna stîngă spre centrul terenului, schimbare de direcție, dribling cu mîna stîngă, schimbare de direcție la jalon, dribling și aruncare la coș cu mîna stîngă; recuperare, dribling cu mîna dreaptă, oprire și așezarea mingii jos; 3. deplasare laterală spre stînga pînă la centru; 4. deplasare laterală spre dreapta pînă la cercul de aruncări libere; 5. sprint pînă la colț; 6. dribling, aruncare la coș, recuperare, dribling, oprire și așezarea mingii; 7. alergare cu spatele pînă la centrul terenului. Exercițiul însumează circa 100 de metri și solicită 23—28 de secunde. Se poate executa simultan pe 4 grupe, cu 3—5 jucători, intervalele de pauză fiind aceleași. Schimbarea părții exercițiului se poate face continuu, în grup, simultan sau individual.

— reducerea pauzei în cadrul menținerii distanței și timpului solicitat determină creșterea gradului de solicitare ;

— în funcție de orientarea exercițiului spre viteză, rezistență și detentă se pot stabili distanțe, timp și pauze corespunzătoare.

Aceste aspecte legate de realizarea pregătirii fizice specifice au fost corelate cu cele de pregătire fizică generală, realizată în exclusivitate prin antrenamentul „în circuit", cu îngreuieri și cu intervale. Tabelul 2 prezintă „circuitul" utilizat de 3 ori în fiecare ciclu săptămînal.

REZULTATE ȘI ANALIZA LOR

La începutul și sfîrșitul perioadei de pregătire au fost înregistrate valorile individuale realizate la :

1. probele de control;
2. textul Åstrand;
3. indici funcționali.

Tabelele 3 și 4 prezintă înregistrarea rezultatelor.

În privința probelor de control și a testului Åstrand, calculul indicilor de împrăștiere ($\bar{x}$, s și c.v.) ilustrează creșterea gradului de omogenitate a lotului, ca o consecință a adaptării la cerințele efortului solicitat de pregătire. În privința valorilor indicilor fiziologici, analiza statistică scoate în evidență adaptarea la efort, dar că acești indici, mai puțin stabili și supuși multiplelor influențe, rămîn mai puțin semnificativi, în totalitatea lor, în privința interpretării reacției de răspuns a organismului la cerințele pregătirii. Acest aspect se încadrează în concluziile prezentate de diferiți autori referitoare la semnificația acestor indici în interpretarea pregătirii efectuate.

Calculul coeficienților de corelație permite stabilirea gradului de semnificație existent între valorile inițiale și finale ale

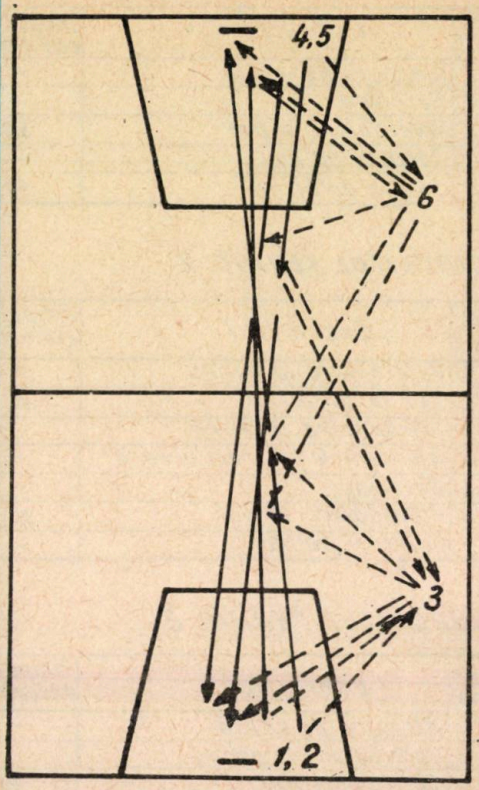


Diagrama 7: 1. pasează lui 2 și aleargă spre centrul terenului, reprimește mingea de la 2 și o pasează lui 3, primește mingea, aruncă la coș, recuperează și revine în același fel. După a doua aruncare la coș 1 trece în locul lui 3, 3 în locul lui 2, iar acesta recuperează și continuă exercițiul pasînd lui 3. Exercițiul însumează circa 75 de metri și solicită 15—18 secunde. Se poate realiza simultan pe două grupe de 6—8 jucători, cu pauze de 50—60 de secunde după fiecare execuție individuală.

Tabelul 3

REZULTATELE OBȚINUTE LA PROBELE DE CONTROL ȘI TESTUL ASTRAND

Nr. crt.	Jucătorii	Vîrsta	Talia	De cînd joacă	PROBELE DE CONTROL								TESTUL ASTRAND					
					16 · VI · 1970				12 · VII · 1970				16 · VI · 1970			12 · VII · 1970		
					2x26 m	Detenta (cm)	6x20 m	Dribling (130m)	2x26 m	Detenta (cm)	6x20 m	Dribling (130m)	Greutatea	VO_2 max	VO_2 kg/c.	Greutatea	VO_2 max	VO_2 kg/c.
1	B.M.	18	183	5	8,9	69	25,5	28,7	8,9	72	25,9	28,1	75,6	54	4100	75,9	70	5300
2	B.D.	17	198	3	9,1	60	27,6	30,1	9,1	54	27,1	29,3	81,5	53	4300	82,1	61	5000
3	B.M.	18	186	3	8,5	75	24,5	28,0	8,3	77	24,9	27,1	67,7	46	3150	70,3	60,5	4250
4	C.C.	17	193	5	9,0	66	25,9	29,0	8,5	64	25,6	28,8	75,0	42,5	3200	76,4	58	4450
5	C.D.	17	188	2	8,6	64	25,5	29,6	8,5	66	25,0	27,1	66,8	48	3200	68,4	57	3900
6	N.L.	18	197	4	9,0	59	26,4	30,0	9,0	59	26,3	28,7	86,9	42	3650	87,1	52	4525
7	N.D.	17	193	6	9,0	66	26,1	29,0	8,6	62	25,6	28,8	80,3	66	5300	79,2	71	5625
8	O.G.	18	201	3	9,5	68	26,9	29,7	8,7	62	26,0	28,9	60,2	56	4500	82,5	64	5300
9	P.D.	17	191	5	9,3	63	27,2	30,1	8,7	64	26,2	28,2	75,3	58	4350	74,6	74	5500
10	S.A.	18	195	3	8,7	62	25,9	30,1	8,3	61	26,0	29,9	65,0	65	4300	65,5	69	4500
11	S.D.	17	200	3	9,1	61	26,1	33,1	8,8	57	26,8	29,3	79,5	40	3500	80,7	60	4850
12	V.A.	18	182	6	8,7	70	26,7	30,4	8,5	73	25,6	28,3	75,7	55	4150	76,3	69,5	5400
13	Z.C.	19	195	7	8,6	68	25,1	29,7	8,5	63	26,3	27,1	83,4	53	4400	85,0	56	4700
14	$\bar{X}$	17,10	192,3	4,3	8,9	65,4	26,1	29,8	8,6	64,1	25,9	28,4	76,3	52,3	4080	77,2	63,2	4858
15	S	–	–	–	±0,29	± 4,6	±0,27	± 1,2	±0,27	± 6,5	±0,19	± 0,9	± 6,6	±8,2	± 630	± 6,4	± 6,8	± 538
16	C.V.	–	–	–	3,2%	7,0%	1,0%	4,0%	3,1%	10,1%	0,7%	3,1%	8,6%	15,6%	12,9%	8,2%	10,4%	10,9%

Tabelul 4

DATELE OBȚINUTE LA INVESTIGAREA PULSULUI ȘI TENSIUNII ARTERIALE

Nr. crt.	Jucători	16 · VI · 1970						12 · VII · 1970					
		Pulsul.		Tensiunea arterială		În efort		Pulsul		Tensiunea arterială		În efort	
		C	O	C	O	Puls	T. A.	C	O	C	O	Puls	T. A.
1	B.M.	60	84	130/60	125/70	150	200/0	60	84	120/70	120/80	132	160/40
2	B.D.	60	72	110/60	110/70	144	160/40	60	84	100/60	105/60	138	130/40
3	B.M.	66	108	125/60	140/80	180	200/0	54	78	125/70	120/80	144	160/40
4	C.C.	48	66	115/70	110/80	138	110/60	48	66	110/60	110/70	144	110/40
5	C.D.	66	90	135/70	140/80	168	140/0	72	84	120/70	120/80	168	140/0
6	N.L.	60	72	115/60	120/70	180	140/0	54	90	110/60	115/60	162	110/40
7	N.D.	60	60	115/60	115/70	126	140/0	54	60	110/60	110/70	126	125/50
8	O.G.	48	72	115/60	105/70	138	130/40	42	60	110/60	100/70	138	135/40
9	P.D.	54	66	125/70	120/80	144	165/60	42	60	125/70	120/80	144	165/60
10	S.A.	48	66	120/70	115/70	126	150/0	54	72	105/60	110/70	144	130/40
11	S.D.	66	78	110/70	100/70	174	120/60	66	96	105/60	105/70	144	120/40
12	V.A.	72	72	120/70	120/80	150	150/60	48	60	115/60	120/70	132	150/50
13	Z.C.	54	72	110/60	105/80	144	140/50	60	84	120/70	130/80	138	130/50
14	$\bar{X}$	58	75	118/65	117/75	150	150/20	55	75	113/64	114/72	150	136/40
15	s	± 8	± 12	± 8/2	± 12,5	± 18	±26/27	± 9	±12	± 8/2	± 8/7	± 12	±18/14
16	C.V.	13,7%	16,0%	6,7%-3%	10,0%-6,6%	12%	17%-18%	16,3%	16%	7,0%-3,0%	7,0%-9,0%	8,0%	12%-36%

Tabelul 5

	2 x 26 m	Detenta	6 x 20 m	Dribling 130 m
r	0,697	0,826	0,509	0,528
p	> 0,01	> 0,01	< 0,05	< 0,05

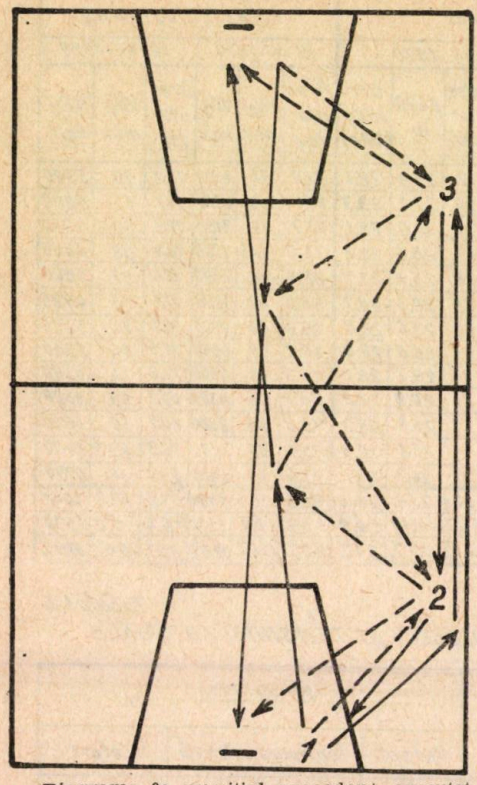


Diagrama 8: exercițiul precedent executat simultan din ambele părți; solicită sincronizarea acțiunilor cu aceeași schimbare a jucătorilor, execuția rămînînd neschimbată, dar se scurtează intervalul de pauză, atenția jucătorilor fiind intens solicitat.

înregistrărilor efectuate. Astfel, între valorile inițiale și finale ale probelor de control există următorii coeficienți de corelație (tabelul 5).

Acești coeficienți au o mare semnificație pentru proba de viteză și detentă și o semnificație mai redusă pentru probele considerate de rezistență în condiții de viteză și tehnică. Deși cu mare semnificație, detenta are valori medii în scădere, atestînd, pe de o parte, că orientarea metodică este concordantă, iar pe de altă parte, că intervalul de timp și particularitățile individuale (c.v. scade ca valoare rămînînd în limitele unei omogenități ridicate) nu permit realizarea unui salt calitativ. Se verifică astfel constatările diferiților autori care stabilesc pentru realizarea creșterilor în detentă un interval de timp de 3—4 luni. În paranteză spus, majoritatea jucătorilor care au continuat pregătirea pe baza aceleiași orientări, cum e cea prezentată, au realizat în tabăra de pregătire creșteri în detentă între 5 și 10 centimetri.

Proba de control nr. 4 scoate în evidență insuficienta pregătire tehnică a jucătorilor în condiții de solicitare intensă, indiferent de specializarea pe posturi, inevitabilă într-o echipă de baschet.

Calculul coeficienților de corelație între probele de control prezintă următoarele rezultate (tabelul 6) :

Din analiza datelor înscrise în tabelul 6 rezultă semnificații puternice între valorile vitezei, detentei și rezistenței în regim de viteză. Semnificația slabă între proba de viteză și cea de dribling ilustrează insuficienta consolidare tehnică a procedeului în condițiile unei solicitări intense din punct de vedere fizic.

Capacitatea de adaptare la efort, investigată prin testul Åstrand, stabilește semnificații puternice între valorile inițiale și finale înregistrate :

— $VO_2kg/c = r : 0,796$ ($p > 0,01$);
— $VO_2max. = r : 0,746$ ($p > 0,01$).

Deci, orientarea dinamicii efortului a fost corespunzătoare, ilustrînd concordanța dintre conținutul activității de pregătire și reacția organismului.

Coeficienții de corelație pentru indicii fiziologici, în raport cu ceilalți prezentați, verifică gradul lor variabil, atît în privința fiecărui jucător, cît și a întregului colectiv.

Pentru puls, valorile coeficienților de corelație sînt redate în tabelul 7.

Pentru tensiunea arterială, valorile coeficienților de corelație sînt înscrise în tabelul 8.

Deci, se confirmă faptul că, deși există suficiente semnificații, acești indici nu pot fi luați în exclusivitate ca modalitate de apreciere, valorile obținute orientîndu-ne în ceea ce privește evoluția pregătirii în perioada respectivă.

Tabelul 6

2×26 m	—	$p > 0,05$	$p > 0,01$	$p < 0,05$
Detenta	0,552	—	$p > 0,01$	$p > 0,01$
6×20 m	0,670	0,804	—	$p < 0,05$
Dribling 130 m	0,238	0,748	0,500	—

Tabelul 7

	Culcat	În picioare	În efort
r	0,473	0,596	0,450
p	<0,05	>0,05	<0,05

Tabelul 8

	Culcat		În picioare		În efort	
	Maxim	Minim	Maxim	Minim	Maxim	Minim
r	0,664	0,217	0,608	0,636	0,764	0,516
p	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,01	<0,05

CONCLUZII

Pregătirea pe care o realizează juniorii în cadrul echipelor lor se situează sub nivelul posibilităților reale.

În cadrul pregătirii lotului reprezentativ, jucătorii se apropie de valoarea potențialului lor real, dar depășirea acestuia este greu de realizat tocmai din cauza nivelului solicitării cu care sînt obișnuiți în cadrul echipelor lor.

Există numeroase metode și mijloace de a realiza pregătirea la nivelul posibilităților reale ale jucătorilor, în scopul îmbunătățirii continue a acestora, chiar în condițiile de pregătire a echipelor, diferite de cele ale lotului reprezentativ.

Solicitînd în cadrul pregătirii echipelor de juniori un nivel constant ridicat, se creează premise reale de apropiere a jucătorilor selecționați în lotul reprezentativ de valoarea ce o impune activitatea internațională.

Deși investigațiile făcute nu sînt numeroase, ele scot în evidență, pe de o parte, suficiente carențe în pregătirea fizică și tehnică a jucătorilor juniori, iar pe de altă parte, multiplele disponibilități insuficient explorate și valorificate.

Periodicitatea parcurgerii unor probe de control mai simple sau mai complexe, dar interpretate corespunzător din punct de vedere statistic, creează premise de obiectivizare a interpretării pregătirii realizate, determinînd concluziile pentru realizarea pregătirii viitoare.

BIBLIOGRAFIE

1. APPEL C. : Condiția fizică a baschetbalistului, Colocviul internațional — Vichy, 1965.
2. ANNARINO A. A. : Fundamentarea științifică a programului de pregătire, Scholastic Coach, New York, noiembrie, 1968.
3. BATAITIS G. : Programul de pregătire în perioada precompetițională, Athletic Journal, New-York, septembrie 1967.
4. BRADSCHAW W. : Dezvoltarea unui program de pregătire pentru juniorii universitari. The Clinic Coach, New York, august 1966.
5. DINTINMAN G. : Antrenamentul de baschet în perioada postcompetițională, Athletic Journal, New York, iunie, 1967.
6. DUMITRESCU G. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
7. HACEATUROV G. : Alegerea exercițiilor pentru antrenamentul în circuit, Fiziceskaia kultura v școle nr. 3, Moscova, 1967.
8. HAPPEL B. : Dezvoltarea efortului maxim exploziv, Sportul peste hotare nr. 34, 1967.
9. HOMOLA S. : Începerea antrenamentului cu greutăți cu elevii din școala generală, Scholastic Coach, New York, februarie, 1968.
10. ITELSON L. B. : Metode matematice și cibernetice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.
11. MALARECKI I. : Influențele antrenamentului cu intervale și continuu asupra consumului maxim de oxigen, Sportul peste hotare, nr. 31, 1967.

12. MATVEEV D. : Dezvoltarea vitezei și rezistenței de viteză, Sportul peste hotare, nr. 11, 1965.

13. MOTÎLEANSKAIA R. E., STOGOVA L. I., KARU T. E. : Vîrsta și adaptarea la efortul de rezistență, Conferința internațională asupra problemelor sportului de performanță, Moscova, 1967.

14. NETT T. : Greutăți mari și mijlocii în antrenamentul de forță, Sportul peste hotare, nr. 2, 1964.

15. O'CONNOR B. : Antrenamentul științific cu haltere, Scholastic Coach, nr. 1—2, New York, 1964.

16. RUJBER R. : Analiza capacității funcționale a baschetbaliștilor de performanță cu ajutorul probelor funcționale, Jocuri sportive, nr. 1, 1967.

17. RAIKUNOV G. V. : Capacitatea de efort a baschetbaliștilor, Sportul peste hotare, nr. 32, 1967.

18. SZÜGY A., RĂDUȚ C. : Studiu biologic asupra loturilor de seniori și tineret ale României la polo pe apă. A II-a sesiune a Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1969.

19. TOPCIAN V. : Particularitățile de vîrstă și de dezvoltarea vitezei de alergare, Sportul peste hotare, nr. 9, 1965.

20. ZAȚIORSKI V. M. : Calitățile fizice ale sportivului, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1968.

21. WESSEL H. P. : Antrenamentul cu intervale pentru jucătorii de baschet, Sportul peste hotare, nr. 36, 1968.

C. DÎRJAN : Contribution au problème de la dynamique de l'effort dans la préparation des basketteurs juniors

L'auteur expose les conclusions qui résultent de la préparation de la séléction nationale des basketteurs juniors.

Sont présentés les principaux aspects de la dynamique de l'effort fourni par les juniors dans le cadre de la préparation centralisée. L'appréciation a été faite après les epreuves de contrôle, du test Astrand et de la poursuite des indices fonctionnels.

Sont mises en relief les différences qui existent entre la préparation de la séléction nationale et les équipes de club.

C. DÎRJAN : Contributions to the Dynamics of Effort in the Training of Junior Volleyball Players

The author enlarges on the conclusions drawn following his training the représentative junior basketball team.

He mainly rests on the aspects of the dynamics of the effort made by juniors during a centralized training. He draws conclusions following control tests, the Astrand test and a check up of the functional indexes.

The author evidences the differences between the training to be given to the representative and to the club teams.

Educația fizică și sportul în învățămînt

EDUCAREA INTERESULUI FAȚĂ DE LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ PRIN JUSTA EVALUARE A REZULTATELOR

Prof. ZOLTAN DOBRANSZKY
Prof. IOAN VEREȘEZAN
Liceul nr. 15. — Cluj

În ultimii ani se acordă o atenție sporită problemei verificări muncii școlare. Evaluarea progreselor elevilor este o chestiune de mare importanță și cu larg răsunet social. Ca urmare, au avut loc numeroase dezbateri, au apărut articole în presa de specialitate, s-au organizat comunicări științifice etc., s-au întreprins căutări pentru găsirea unor forme care să concorde cu perspectivele școlii noi și cu interesele majore ale societății contemporane.

În această epocă, școala trăiește revoluția tehnico-științifică și socială. Este deci necesară modernizarea școlii și pedagogiei în concordanță cu pretențiile contemporanilor.

Modernizarea metodelor de predare în învățămînt determină, implicit, modernizarea evaluării, a aprecierii sau a verificării progresului realizat de elevi. Această evaluare trebuie să discearnă toate calitățile și toate aptitudinile, să-i ajute pe elevi să se afirme în ansamblul unei culturi armonioase, multilateral dezvoltate.

Aprecierea progreselor realizate de elevi trebuie să constituie o veritabilă orientare în munca de instruire și educare, atît pentru elevi, cît și pentru pedagog. Aprecierea profesorului trebuie să ajute elevul de a se angaja pe calea succesului.

Într-o publicație editată sub egida UNESCO, binecunoscutul pedagog elvețian R. Dotters *notează :* „Tendința actuală de a substitui examenelor tradiționale metode de evaluare mai funcționale, promițînd să se obțină informații asupra cunoștințelor cîștigate, ca și asupra tutu-

ror aspectelor personalității elevului, va aduce sistemului actual corectivele necesare. Controlul trebuie să conducă mai puțin spre a formula o judecată asupra elevului, cît mai ales să-i dea mijloacele de a lua cunoștință de aptitudinile sale, de punctele sale tari și slabe. Aceste mijloace trebuie să-i procure profesorului informații care îi vor permite să ajute elevul în efortul său personal".

Evaluarea sau verificarea permanentă a nivelului și progresului realizat de către elev, în răstimpul conlucrării lui cu profesorul în cadrul lecțiilor și în activitatea independentă, este o condiție indispensabilă procesului de învățare. Numeroase cercetări docimologice aduc argumente în sprijinul acestei afirmații demonstrînd, în general, efectul pozitiv în procesul de învățămînt.

Lucrarea de față dorește să se alăture lucrărilor de acest gen, propunîndu-și să contribuie la o evaluare mai reală, mai obiectivă, în concordanță cu progresul concret realizat de elevi.

IPOTEZA LUCRĂRII

Aprecierea de către profesor a progresului realizat de elevi în ceea ce privește pregătirea fizică, deprinderile de mișcare și atitudinea față de obiect determină creșterea interesului elevilor pentru educație fizică și asigură o justă notare.

METODA DE LUCRU

Tuturor celor trei factori ai evaluării le-am acordat valori aritmetice egale în stabilirea mediei trimestriale.

În stabilirea cît mai obiectivă a notei pentru atitudinea elevului față de obiect am folosit în fiecare lecție notarea curentă (prin observație pedagogică asupra a doi sau trei subiecți), urmărind în special următoarele laturi ale activității : interesul depus în activitate, cantitatea de muncă, disciplina, frecvența, punctualitatea, ținuta, corectitudinea, ordinea din vestiare etc. De asemenea, s-a ținut o evidență precisă în caietul de frecvență.

Nota pentru pregătirea fizică s-a acordat pe baza trecerii probei de control respective (numai în cazul în care evaluarea s-a putut exprima cifric). La aceste probe s-a făcut abstracție de cerințele programei școlare pentru nota 5. Datorită rezultatelor obținute la controlul inițial, s-a renunțat la probele de viteză pentru un număr de 160 de elevi din clasele VI—VIII de la Liceul nr. 15 — Cluj, unde absolut toți elevii au depășit baremul minim. La aceștia elevi, un număr de 426 din clasele V—XII, la probele de viteză pe distanță între 30—50 m plat, numai 31 nu și-au realizat baremul minim pentru nota 5 la controlul inițial, elevii respectivi avînd mici deficiențe fizice sau prezentînd dezinteres la trecerea probei.

În experimentul nostru, pe baza cifrelor obținute la controlul inițial, s-au alcătuit trei categorii de cerințe exprimate în note.

Pentru aprecierea calității execuției tehnice a mișcărilor s-a avut în vedere progresul realizat în probele de îndemînare : complexe de exerciții din gimnastica acrobatică, sportivă și de bază, complexe de exerciții cu elemente și procedee tehnice din jocurile cu mingea, tehnica alergărilor, săriturilor și aruncărilor.

În aprecierea generală a unui elev la educație fizică, în decursul unui trimestru, am plecat de la compararea nivelului inițial cu cel intermediar și final, acordînd nota direct proporțional cu progresul individual realizat în etapa respectivă. Am considerat că în procesul instructiv-educativ trebuie să folosim cu maximă eficiență acțiunea dorinței de afirmare a personalității copilului în toate direcțiile. De asemenea, am considerat evaluarea (examinarea, aprecierea, verificarea, controlul, notarea) nu ca un fapt divers, ci ca un mijloc important al educației în aprobare și dezaprobare, în recompensă și pedeapsă, în analiza critică a rezultatelor obținute de către elevi. Prin acest mod de notare am urmărit participarea conștientă și activă, cultivarea tendinței de autodepășire și cunoașterea propriilor posibilități.

Ridicarea disciplinei, frecvenței, interesului depus, a corectitudinii și a cantității de muncă la rangul de criteriu de notare, sub denumirea de „atitudinea elevului față de obiect", am privit-o ca o expresie a manifestării caracterului formativ al muncii instructiv-educative la educație fizică.

REZULTATELE OBȚINUTE

În ceea ce privește îmbunătățirea frecvenței la lecțiile de educație fizică și la activitățile sportive am constatat că băieții au participat sută la sută la lecții, iar fetele au absentat numai în anumite perioade.

S-a remarcat creșterea interesului elevilor pentru activitatea independentă la educație fizică, în vederea îmbunătățirii performanțelor individuale. A crescut cu 40 la sută numărul elevilor înscriși în secțiile de performanță ale cluburilor și școlilor sportive și mulți dintre ei ne-au cerut programe individuale pentru acasă.

S-a renunțat la unele „scutiri medicale". Mulți elevi au schimbat scutirile totale cu scutiri parțiale, iar circa 60 la sută dintre elevii scutiți medical au renunțat definitiv la scutiri.

S-a manifestat o creștere a respectului față de muncă și rezultatele ei, precum și înlăturarea tuturor suspiciunilor privind valoarea notei acordate prin motivarea ei și, în consecință, realizarea concordanței dintre progresul realizat și valoarea notei.

CONCLUZII

Personalitatea elevului se dezvoltă într-un sistem dinamic de aprecieri. Nota obținută este legată de un aspect esențial al personalității, de conștiința de sine, de autoapreciere, iar pentru grupul social din care face parte persoana apreciată constituie un mijloc de valorificare a persoanei respective. Printre îndatoririle elevului se numără obligativitatea lui de a se forma multilateral pentru viitor.

Atragerea elevului în practicarea sistematică a exercițiului fizic impune însă și profesorului găsirea unor metode obiective de evaluare, care să poată fi controlate și verificate de către elevi, părinți sau alți factori.

Metoda de evaluare folosită de noi poate contribui la ridicarea prestigiului educației fizice, în general și a profesorilor de educație fizică, în special.

Numărul tot mai mare de elevi care practică exercițiile fizice și numărul foarte redus al scutiților medical la școlile la care s-a lucrat pe baza celor redate ne îndreptățesc să credem că metoda folosită contribuie în mare măsură la atingerea scopului propus prin educația fizică și sportul școlar.

BIBLIOGRAFIE

DOSANU D.: Notarea elevilor după dezvoltarea biologică și capacitatea fizică, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 6, 1970.

DRAGOMIR V.: Despre notarea la educație fizică (probele atletice), rev. Educație fizică și sport, București, nr. 6, 1970.

EPURAN M.: Psihologia educației fizice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1962.

GHIBU E.: Educație fizică prin sport, Sportul, București, nr. 1082/6516, 13 noiembrie, 1970.

MITRA GH., MOGOȘ AL.: Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București, 1970.

PAVELCU V.: Principii de docimologie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968.

POPESCU C.: Normele de control și notarea, Gazeta învățământului, București, nr. 872, 15 noiembrie, 1966.

ȘCHIOPU URSULA: Psihologia copilului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.

TUDUSCIUC I.: Evaluarea rezultatelor elevilor la educație fizică, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 11, 1968.

TUDUSCIUC I.: Criteriile evaluării rezultatelor elevilor la educație fizică, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 11, 1969.

****: Programele școlare de educație fizică.*

****: Instrucțiunile Ministerului Educației și Învățământului.*

Z. DOBRANSZKY, I. VEREȘEZAN : L'éducation de l'intérêt pour la leçon d'éducation physique par la juste évaluation des résultats

Les auteurs présentent une expérience effectuée au lycée no. 15 de Cluj, sur 160 élèves des classes VI-e — VIII-e, sur les progrès réalisés par ceux-ci en ce qui concerne la préparation physique, les habiletés motrices et l'attitude vers l'éducation physique.

L'appréciation concernant la préparation physique a été faite sur la base des résultats enregistrés à la suite du passage des normes initiales de contrôle, intermédiaires, et à la fin du trimestre.

La juste évaluation de chaque élève soumis à l'expérience a fait disparaître à peu près complètement les absences, et a réduit considérablement le nombre des certificats de dispense médicale.

Z. DOBRANSZKY, I. VEREȘEZAN : The Development of a Just Attitude towards Physical Education Classes by a Right Evaluation of Results

The authors carried out a test with 160 schoolchildren in the VI th — VIII th forms of No. 15 Lyceum in Cluj, showing the progress they made in physical training and their attitude towards physical education.

The authors gave marks for the physical training on the basis of the results scored in the initial, intermediary and final control tests.

A right evaluation of each of the pupils resulted in a total lack of absent pupils and a reduction of the number of medically exempted schoolchildren.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

EXERCIŢII ŞI FORMAŢII CARE SE POT DESFĂŞURA ÎN CLASĂ

Prof. DAN GUŢIU
Liceul de cultură generală — Copşa Mică

Lipsa unei săli de educaţie fizică sau chiar a unui coridor nu pot motiva sărăcia exerciţiilor prezente în unele lecţii. În prezenta lucrare am încercat să sistematizăm unele dintre exerciţiile şi formaţiile care se pot desfăşura în clasă. În aceste condiţii, apare şi mai pregnantă preocuparea profesorului pentru folosirea utilă a spaţiului şi a fiecărui minut din lecţie.

La începutul ciclului de lecţii ţinute în clasă, profesorul trebuie să arate elevilor felul în care se va lucra în clasă şi cerinţele disciplinare ce decurg din acest mod de lucru.

Nu trebuie neglijată nici curăţenia clasei. Recomandăm ca înaintea începerii lecţiei de educaţie fizică elevii să părăsească sala de clasă, iar grupa de serviciu să deschidă ferestrele, să măture, apoi să şteargă podeaua cu cîrpa umedă.

Toată lecţia de educaţie fizică se va desfăşura cu cîteva ferestre deschise. În aceste condiţii de spaţiu redus, exerciţiile se vor putea desfăşura în bănci, pe bănci, în intervalul dintre bănci, în intervalul dintre bănci şi pereţi.

FORMAŢII DE LUCRU DIN PARTEA PREGĂTITOARE A LECŢIEI

Elevii vor aştepta profesorul în bănci, în picioare, în poziţia de drepţi ; putem considera această formaţie ca formaţia de raport. Elevul care prezintă raportul se va afla în faţa rîndurilor de bănci, loc de unde va prezenta profesorului raportul.

Se pare că formaţiile de lucru din prima parte a lecţiei ar crea dificultăţi, dar această problemă se poate rezolva cu multă uşurinţă dacă se va folosi cu pricepere spaţiul existent. Ca formaţii de lucru pentru această parte a lecţiei recomandăm :

— elevii rămîn în bănci, ca şi la prezentarea raportului (fig. 1) ;

— elevii vor fi aranjaţi în spaţiile dintre bănci, în coloană cîte 1 (fig. 2) ;

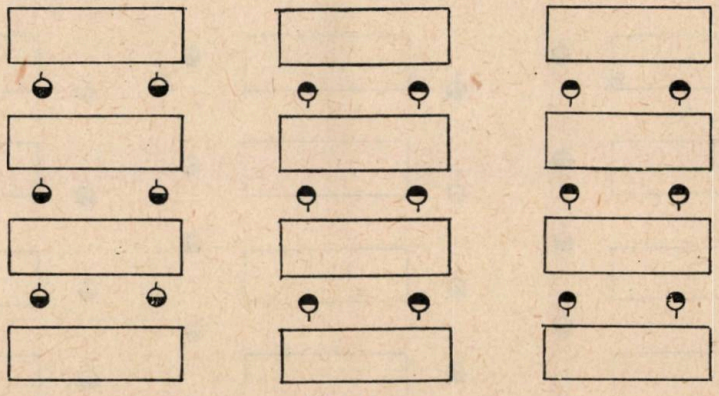


Fig. 1

— din această formație (fig. 2), elevii pot fi aranjați în formația în zig-zag (fig. 3) ;

— dacă numărul elevilor este mai mare, se vor utiliza formațiile între bănci și în fața băncilor (fig. 4) ;

— băncile se pot uni în centrul clasei, iar elevii sînt aranjați în spațiile rămase libere dintre bănci și pereții clasei (fig. 5).

Exerciții care se pot executa în bănci

Din șezînd :

— cu brațele pe cap, la ceafă, la piept sau la spate, aplecări în față pînă cînd se ajunge cu capul pe bancă ;

— extensii ;

— răsuciri spre stînga și spre dreapta ;

— ducerea brațelor la piept, pe umăr, deasupra capului, jos pe lîngă trunchi ;

— întinderea picioarelor pînă sub banca din față ;

— ducerea picioarelor sub banca din spate ;

— mișcări ale capului, în toate direcțiile ;

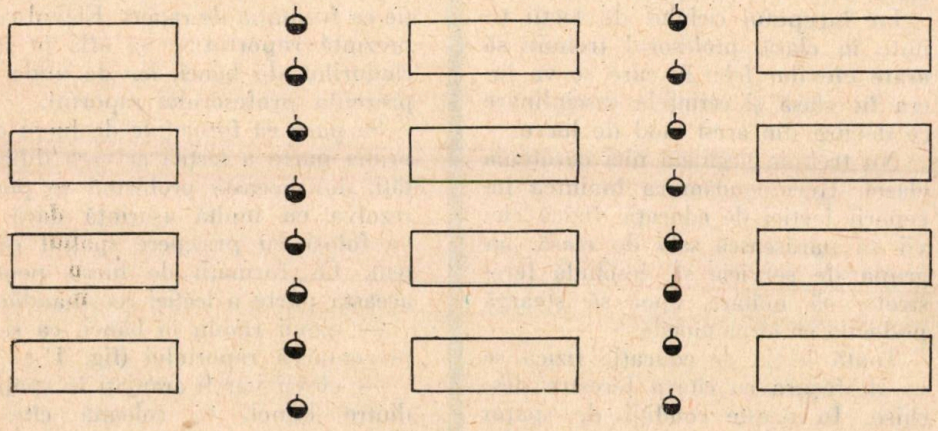


Fig. 2

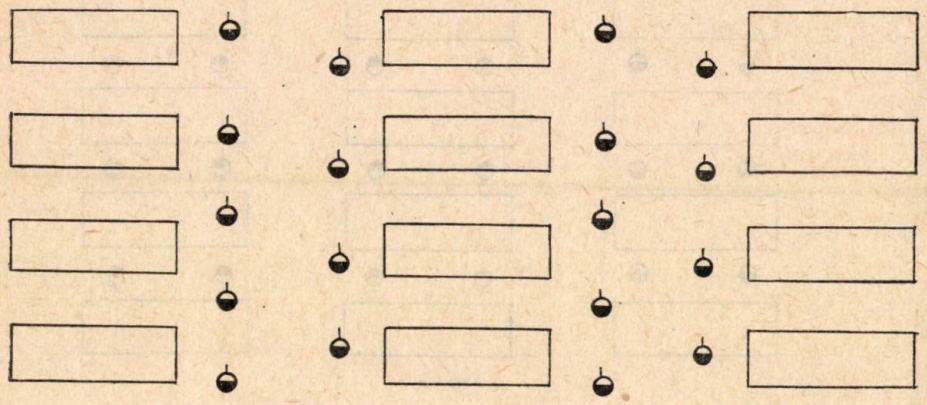


Fig. 3

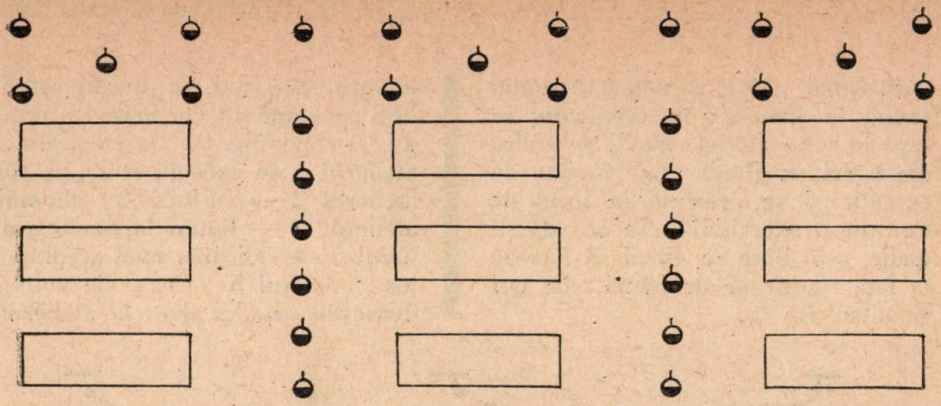


Fig. 4

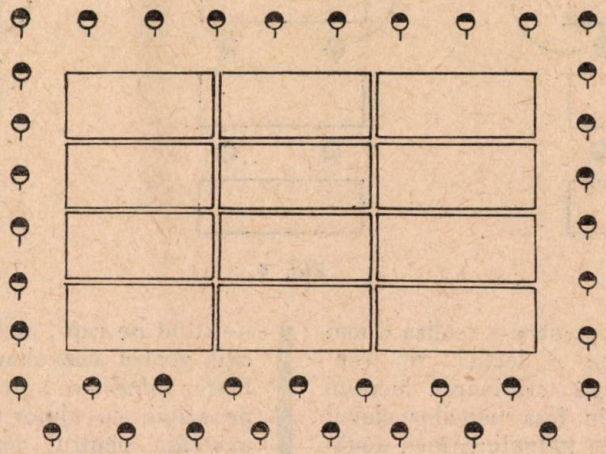


Fig. 5

— proiectarea umerilor înainte, înapoi, în sus, în jos ;

— flexia, extensia, pronaţia şi supinaţia antebraţelor ;

— mişcări ale pumnilor, în toate planurile ;

— închiderea şi deschiderea pumnilor.

Stînd în picioare, în bănci, se pot executa aceleaşi exerciţii, dar cu o amplitudine mai mare. Pot fi combinate mişcările din şezînd, cu ridicări şi aşezări în bănci.

Exerciţii care se pot executa între bănci

În spaţiul dintre bănci se vor putea executa, cu o amplitudine şi mai mare, toate exerciţiile executate în bănci :

— întoarcerile pe loc ;

— formaţii de marş în coloană cîte unu şi cîte doi ;

— mers pe loc ;

— alergare pe loc ;

— sărituri pe loc.

EXERCIŢII ŞI FORMAŢII ÎN PARTEA FUNDAMENTALĂ A LECŢIEI

În funcţie de tema planificată, elevii vor putea fi aranjaţi în mai multe formaţii.

În bănci (elevii își așteaptă rîndul șezînd în bancă) : în momentul în care le vine rîndul, elevii se ridică din bănci cu cîteva clipe înainte de execuție și se prezintă la locul de execuție a exercițiului. În această situație, este bine ca elevii să lucreze în fața rîndurilor de bănci, cîte trei simultan (fig. 6).

lucreze, pe rînd, la fiecare atelier, deci concomitent vor lucra un număr de 10 elevi (fig. 9). De exemplu : la atelierul 1 se execută stînd pe cap ; atelierul 2 — sărituri din ghemuit ; atelierul 3 — flotări la perete ; atelierul 4 — ridicarea unei greutăți de jos ; atelierul 5 — pase de volei de deasupra capului sau : la atelierul 1

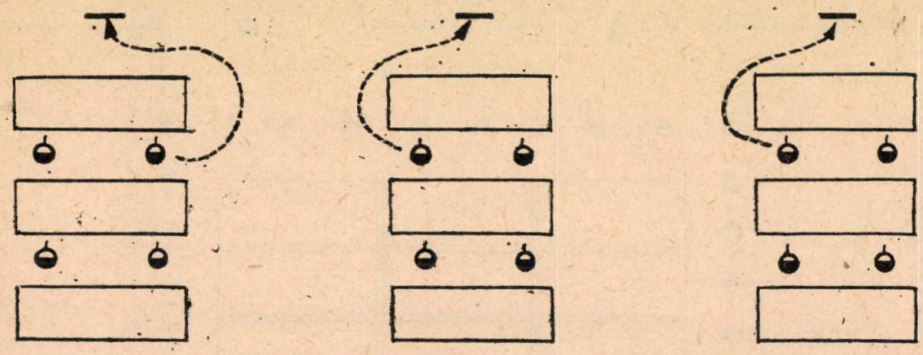


Fig. 6

Între bănci, pentru a realiza o mai bună densitate a lecției, se recomandă ca după terminarea lucrului la atelierul din fața băncilor elevul să mai aibă de îndeplinit încă două-trei sarcini. De exemplu : după lucrul din fața băncilor, elevul se deplasează spre mijlocul rîndurilor de bănci unde va executa cîteva flotări, apoi spre ultimul rînd de bănci, unde va executa cîteva sărituri, din ghemuit (fig. 7).

Elevii, în coloană cîte unu, în intervalele dintre bănci, execută exercițiul în fața fiecărui rînd de bănci ; apoi, în prima bancă, vor avea de îndeplinit o anumită sarcină, de exemplu ridicarea mingii medicinale deasupra capului ; în a doua bancă — exercițiu cu autorezistență ; în a treia bancă — pase de volei de deasupra capului (fig. 8).

În cazul în care băncile sînt unite în centrul clasei, elevii vor sta în coloană cîte unu, avînd posibilitatea să

— stînd pe cap ; atelierul 2 — exerciții pentru dezvoltarea forței membrelor inferioare ; atelierul 3 — stînd pe mîini, cu ajutor ; atelierul 4 — exerciții pentru dezvoltarea forței membrelor superioare ; atelierul 5 — podul de jos.

Exerciții ce se pot executa pe bănci

Băncile din clasă pot fi folosite ca aparate foarte bune pentru dezvoltarea musculaturii membrelor superioare, a spatelui și a abdomenului

Exemple de exerciții :

— sprijin înainte pe bancă — îndoiri și întinderi ale brațelor ;

— sprijin culcat înainte, cu vîrful picioarelor pe bancă — îndoiri și întinderi ale brațelor ;

— sprijin culcat înainte, cu vîrful picioarelor pe bancă — menținere în această poziție 30 de secunde ;

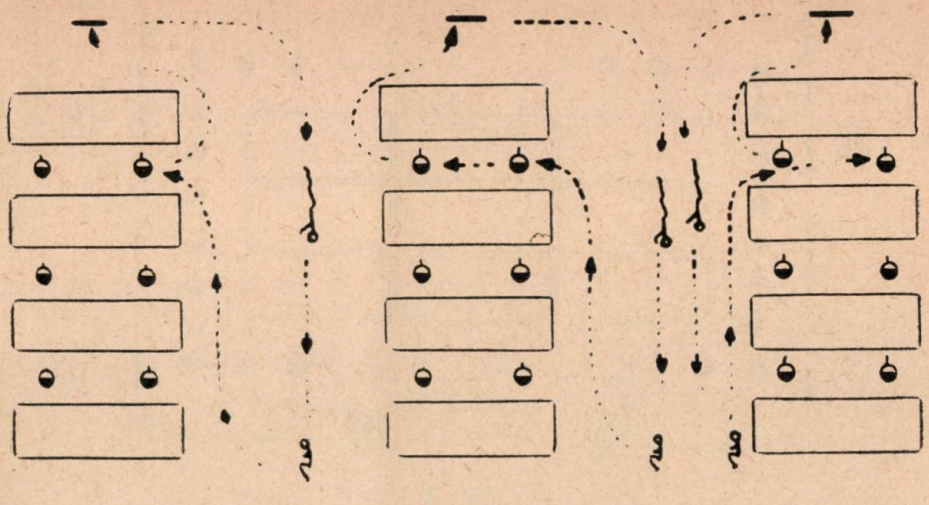


Fig. 7

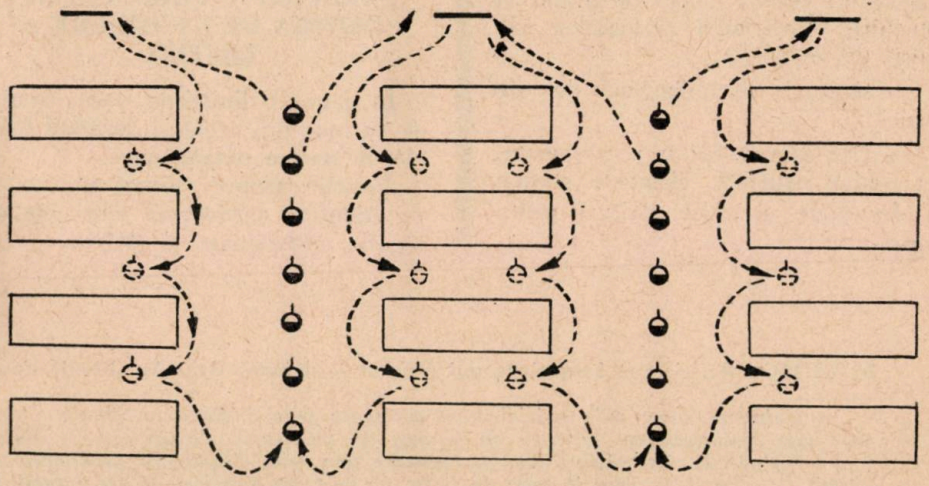


Fig. 8

— sprijin înainte pe bancă — îndoiri alternative ale braţelor ;

— culcat pe bancă, cu faţa în jos, bazinul sprijinit la marginea băncii ; partenerul ţine de picioare pe executant — ridicări ale trunchiului pînă şi peste orizontală, cu braţele lîngă trunchi, la ceafă sau la spate, cu sau fără îngreuiere ;

— culcat pe bancă, cu faţa în sus, partenerul ţine pe executant de picioare ; coborîrea trunchiului sub orizontală, iar de acolo ridicare şi trecere în îndoire înainte, atingînd cu pieptul genunchii. Exerciţiul se poate executa cu sau fără îngreuiere;

— pe prima bancă şezînd, sprijinit înapoi pe braţe — îndoirea simultană sau alternativă a genunchilor la piept şi revenire ;

— din aceeaşi poziţie, menţinere în echer, ridicarea lentă a picioare-

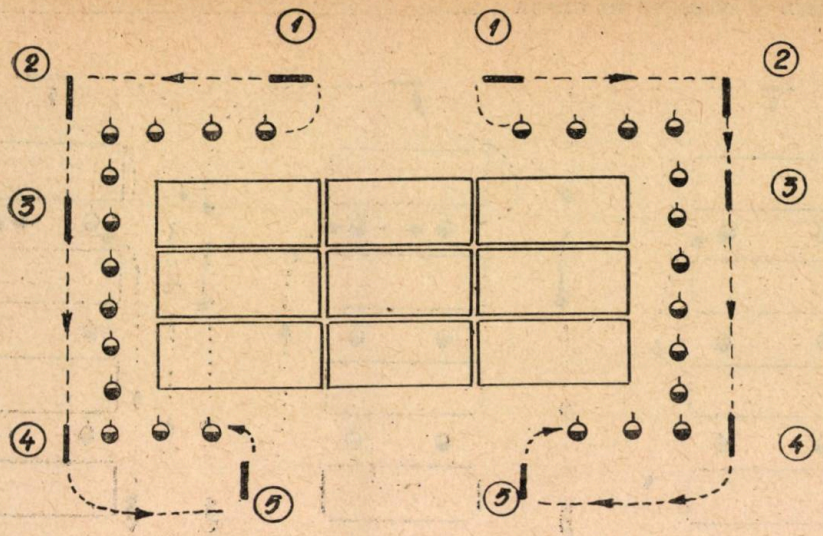


Fig. 9

lor la un unghi de 45 de grade şi revenire, forfecarea picioarelor întinse, pe verticală ;

— sărituri în adîncime de pe bancă.

— Din gimnastică se pot executa, cu multă uşurinţă, elemente statice şi dinamice şi chiar sărituri peste capră.

EXERCIŢII ŞI FORMAŢII DIN PARTEA DE ÎNCHEIERE A LECŢIEI

În general, liniştirea organismului se va face din aceleaşi formaţii folosite în partea pregătitoare.

Jocurile asupra cărora trebuie să se orienteze profesorul sînt cele de atenţie, îndemînare şi ştafete.

D. GUŢIU : Exercices et formations qui peuvent se dérouler dans la salle de classe

L'absence d'une salle spécialement aménagée pour l'éducation physique, impose une préoccupation sérieuse de la part du professeur d'éducation physique.

Partant de cette réalité, l'auteur présente une suite d'exercices spécifiques au travail avec les élèves dans la salle de classe. Ce sont des exercices et des formations de travail de la partie préparatoire, fondamentale, et de celle terminale de la leçon.

Nous y trouvons de différentes combinaisons et variantes d'exercices qui peuvent être exécutés en bancs, entre les bancs et sur les bancs.

D. GUŢIU : Exercises to be Done in the Class-room

The schools having no gym raise difficult problems for the physical education instructor.

Starting from this reality, the author of the article describes a number of exercices that can be performed in the class-room. The author is concerned with the preparatory moments, the lesson proper and exercises for the end of the class.

The exercises include various variants and combinations, and can be done in, between and on the desks.

Lector OCTAVIAN UNGUREANU
Lector GHEORGHE LUCA
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi

EFICIENŢA SPORTULUI DE MASĂ STUDENŢESC ÎN UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA" ŞI CENTRUL UNIVERSITAR IAŞI

SPORT
RECREAŢIE
SĂNĂTATE

Activitatea sportivă constituie expresia vie a unor realizări multiple de atragere şi dirijare a tineretului spre mişcare, spre exerciţiul fizic practicat sistematic sub multiple forme.

Sportul de masă studenţesc a evoluat permanent, cunoscînd în ultimii ani însemnate modificări de conţinut şi concepţie, realizînd succese incontestabile. Totuşi, angrenarea continuă, zilnică a tuturor studenţilor în practicarea exerciţiilor fizice este încă departe de a constitui o realitate generalizată a vieţii tineretului universitar.

Cauzele sînt complexe şi nu de puţine ori au fost dezbătute la toate nivelurile.

Scopul lucrării a fost axat pe analiza fenomenului sportiv de masă în condiţiile concrete ale unui centru şi ale unei unităţi de învăţămînt superior, avînd la bază un experiment şi un studiu extinse pe o durată de trei ani.

S-a urmărit stabilirea şi analiza factorilor care au influenţat pozitiv sau negativ evoluţia fenomenului studiat, evidenţiindu-se posibilităţile de dirijare şi creştere a eficienţei activităţii sportive de masă dintr-o mare unitate de învăţămînt superior.

Pentru cunoaşterea fenomenului s-a întreprins un larg schimb de experienţă cu majoritatea cadrelor din alte centre universitare, fapt ce a contribuit la clarificarea multor probleme ridicate de sportul de masă studenţesc.

Nu de multe ori aprecierea eficienţei activităţii sportive de masă se referă la întocmirea unor statistici globale, care nu sînt întotdeauna edificatoare. Pentru a evita acest lucru, considerăm că cei mai importanţi indici ce trebuie urmăriţi sînt :

1. numărul de persoane fizice care iau parte la fiecare acţiune ;
2. proporţia potenţialului de angrenare pe sexe ;
3. proporţia cuprinderii anilor I şi a anilor II — V, pe grupe distincte ;
4. timpul şi cantitatea de mişcare ce revine unei persoane fizice, în funcţie de felul acţiunii, pe de o parte şi mijloacele folosite (baze materiale, personal organizatoric), pe de altă parte (în scopul evidenţierii rentabilităţii obţinute) ;
5. receptivitatea masei de studenţi la formele activităţii sportive de masă.

Urmărind aceşti factori pe o perioadă de trei ani, experimentînd şi adaptînd permanent calendarul activităţii sportive de masă şi introducînd o serie de elemente noi, am reuşit să conturăm unele date ce permit urmărirea şi dirijarea activităţii sportive de masă dintr-o unitate de primă mărime a învăţămîntului superior.

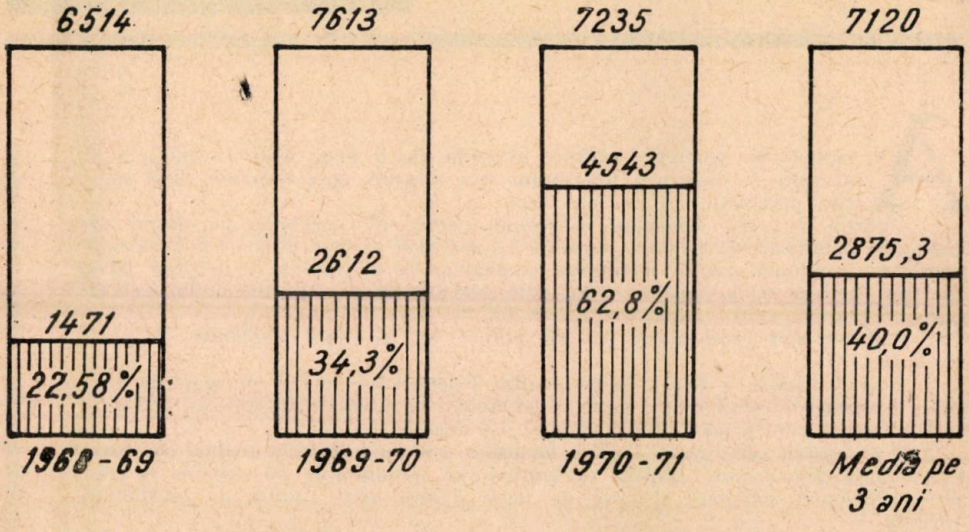
Educaţie fizică şi sport nr. 4, 1972, pag. 37

1. DINAMICA NUMĂRULUI DE PERSOANE FIZICE ANGRENATE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ

Dinamica acestui indice (graficul 1) ilustrează faptul că, din anul 1968 pînă în 1971, cifra globală a persoanelor fizice angrenate s-a triplat în condițiile folosirii aceloraşi baze sportive (2 săli şi 3 terenuri), puse la dispoziția celor 7 000 de studenți din 14 facultăți, printre care şi una de profil.

Graficul 1

EVOLUȚIA PROPORȚIEI DE CUPRINDERE A STUDENȚILOR ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ (1968–1971)



CONȚINUTUL CALENDARULUI SPORTIV

5 competiții eliminatorii

11 competiții eliminatorii
2 competiții turneu
2 cercuri de inițiere

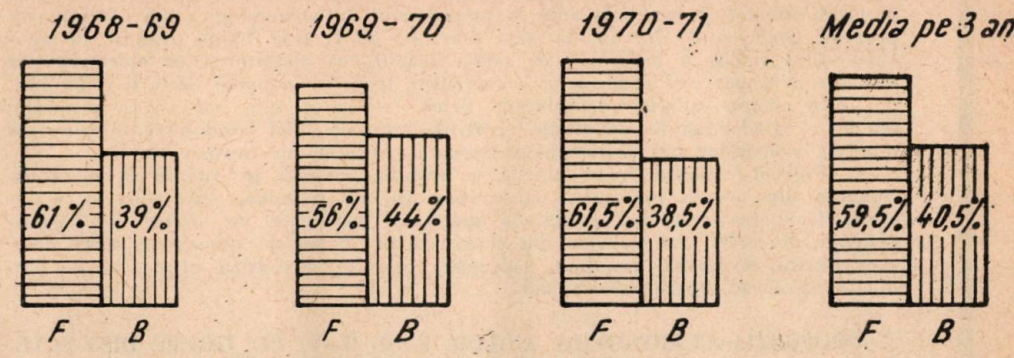
8 competiții eliminatorii
4 competiții turneu
3 cercuri de inițiere
2 crosuri
3 excursii
1 activitate spontană de grup (permanent)

Factorii care au determinat creşterea amintită sînt numeroşi, dar considerăm că îmbunătățirea calendarului sportiv, diversificarea acțiunilor şi îmbunătățirea stilului de muncă sînt cei determinanți.

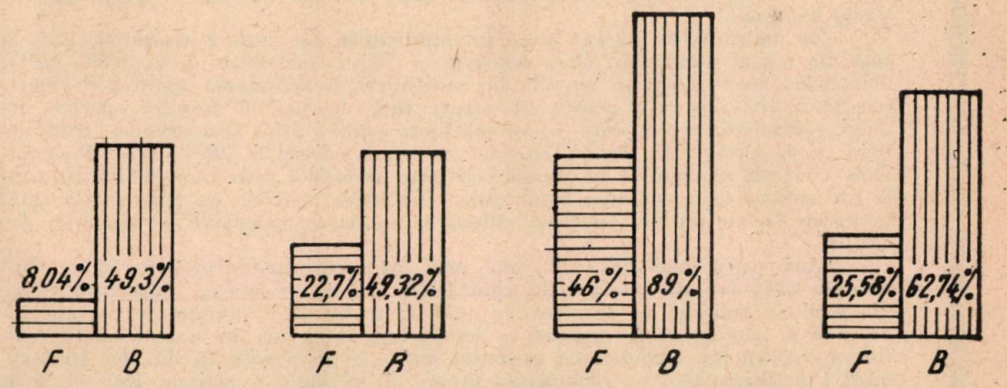
Au fost menținute şi diversificate activitățile competiționale eliminatorii (campionate universitare şi diverse cupe), s-au dublat cele de durată (divizii interne la 2—4 ramuri de sport), au luat ființă noi cercuri de inițiere (judo, culturism, gimnastică artistică pentru avansați şi începători). Au apărut forme noi de practicare a exercițiilor fizice : excursiile la sfîrşit de săptămînă, crosurile şi alergările fără cronometrare, activități spontane de grup, agrementul organizat, activități în cămine.

Graficul 2

PROPORȚIA PE SEXE A STUDENȚILOR INTRAȚI ÎN UNIVERSITATE



PROPORȚIA PE SEXE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ



Prezența celor 4 543 de studenți (62,8 la sută) în activitatea sportivă de masă, din 7 235 înscriși la cursurile de zi, ne face să calificăm această activitate ca satisfăcătoare. Conform acestor date, un student din doi practică sistematic exercițiile fizice ; în realitate lucrurile nu stau chiar așa. Luat ca bază de analiză și apreciere a mișcării sportive de masă, acest indice este departe de a prezenta o radiografie veridică a fenomenului. Dacă acest indice se referă numai la participări (manieră încă obișnuită de raportare a situațiilor din activitatea sportivă de masă studențească), eroarea este și mai mare.

2. PROPORȚIA POTENȚIALULUI DE ANGRENARE PE SEXE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ

Dacă în aparență (conform graficului 1) sîntem tentați a apropia eficiența fenomenului de limitele suficientului (cînd urmărim proporția globală), realitățile nu sînt de loc îmbucurătoare cînd comparăm proporția pe sexe a studenților la curs de zi, în fiecare an de învățămînt, cu proporția similară a persoanelor fizice din activitatea sportivă de masă. Este evident faptul că la Universitatea „Al. I. Cuza" din Iași predomină elementul feminin, într-un raport relativ constant : 40 la sută băieți și 60 la sută fete. În schimb, proporția băieți — fete în perimetrul mai restrîns al activității sportive de masă ilustrează aspecte nesatisfăcătoare, oglindind pe plan local unul din punctele nevralgice ale întregii mișcări sportive de masă universitare.

Dacă în anul universitar 1968—1969, 8,4 la sută dintre fetele angrenate reprezintă un coeficient total nesatisfăcător (graficul 2), creșterea la 14 la sută în anul următor și la 41 la sută în precedentul an universitar arată, oricum, un progres. Coeficientul de 46 la sută fete și 89 la sută băieți realizat în anul 1970—1971 indică o activitate de masă viabilă, cu mențiunea că obiectivul de atragere a elementului feminin spre exercițiul fizic este departe de a fi îndeplinit.

În atenția cadrelor de educație fizică trebuie să stea sarcina ca proporția fetelor să predomine în activitatea sportivă, cum de altfel predomină în numărul total al studenților din universitatea ieșeană (și poate nu numai aici).

Problema merită toată atenția și trebuie studiată în raport cu condițiile concrete din fiecare instituție. Considerăm că atractivitatea, diversificarea acțiunilor, facilitarea accesului la bazele sportive, coordonate cu orarul facultăților, ușurința procurării materialelor sînt cîteva dintre elementele principale, strict necesare pentru învingerea tendinței sedentare, care caracterizează elementul feminin din învățămîntul superior deocamdată.

3. PROPORȚIA CUPRINDERII ANILOR I ȘI II—V, PE GRUPE DISTINCTE, ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ

Limitîndu-ne la analiza indicilor prezentați anterior, eficiența fenomenului nu poate fi apreciată, totuși, just. Se impune urmărirea unui alt parametru și anume a celui referitor la angrenarea studenților din anul I și anii II—V, pe grupe distincte (graficul 3).

În universitatea ieșeană ponderea studenților din anul I reprezintă 21,5 la sută din totalul studenților, iar a celorlalți — 78,5 la sută (curs de zi, 1968—1971). Comparînd aceste proporții cu cele ale cuprinderii în activitatea sportivă de masă, rezultatul este ilustrativ pentru un aspect încă deficitar al mișcării sportive de masă studențești, aspect care se va ameliora parțial prin introducerea educației fizice și în anul II de studii, începînd cu anul universitar 1971—1972. Predominarea evidentă a anului I în această activitate se explică prin posibilitățile pe care le are catedra de a mobiliza acest eșalon. Creșterea indicilor cu peste 50 la sută, în fiecare an die cei trei analizați, reflectă o participare extensivă a studenților din anul I.

Angrenarea studenților din anii mai mari este nesatisfăcătoare, chiar dacă indicele (39,1 la sută) realizat în anul 1971 este relativ mare. După cum reiese din evoluția indicelui ce se referă la anul I, numai cînd valoarea lui se apropie de sută la sută poate fi apreciat ca satisfăcător. Deși nici în această situație nu fiecare student are tangență cu exercițiul fizic, putem afirma că din doi studenți, unul a participat la 1—3 acțiuni sau fiecare la cel puțin o acțiune. Este de dorit ca acest indice să fie atins și la anii superiori.

În aceste condiții, rămîne de rezolvat cea mai gingașă, dar și cea mai importantă problemă — cantitatea reală de mișcare ce revine unui individ, strîns legată de aspectul continuității.

Nu am găsit o asemenea evidență la catedrele din alte centre universitare, în schimb, pretutindeni există preocupări pentru stimularea activității în cadrul fiecărei facultăți.

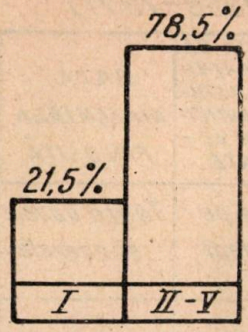
4. EFICIENȚA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ

Pentru a scoate în evidență eficiența activității sportive de masă, s-a imaginat un sistem ilustrativ, simplu și sugestiv, ce permite atît cunoașterea puterii de angrenare a unei anumite acțiuni, cantitatea de mișcare (timpul de practicare efectivă a exercițiilor fizice) ce revine unei persoane fizice, cît și mijloacele folosite pentru realizarea ei.

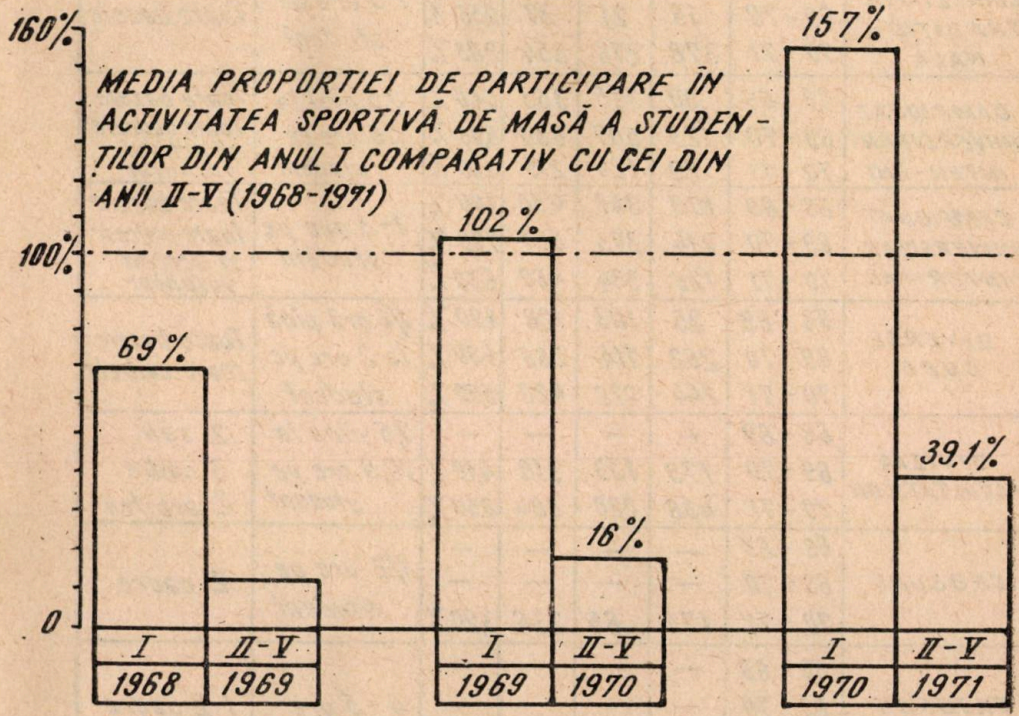
Termenul de „randament", care în ultimă instanță determină oportunitatea oricăror eforturi pe linia sportului de masă studențesc, devine astfel mai concret.

Din situația prezentată în graficul 4, se pot analiza următorii factori: felul acțiunii (coloana 1), cîte persoane fizice (băieți și fete — coloana 2, 3 și 4) au putut fi mobilizate în acțiune; în coloana 5 este arătat cît la sută reprezintă cifrele numerice din ariile la care se referă; în coloana 6 este prezentat timpul efectiv de practicare a exercițiilor fizice ce revine pe individ, în urma participării la acțiunea respectivă; în coloana 8 sînt arătate mijloacele organizatorice necesare.

Graficul 3



MEDIA PROPORȚIEI PE 3 ANI A STUDENȚILOR DIN ANUL I ȘI II-V ÎNSCRIȘI LA CURSURILE DE ZI



MEDIA PROPORȚIEI DE PARTICIPARE ÎN ACTIVITATEA SPORTIVĂ DE MASĂ A STUDENȚILOR DIN ANUL I COMPARATIV CU CEI DIN ANII II-V (1968-1971)

Căutînd să angrenăm un număr cît mai mare de studenți în activitatea sportivă de masă și urmărind permanent creșterea timpului de practicare a exercițiilor fizice sau cantitatea de mișcare ce revine unui individ, am îmbunătățit în consecință atît conținutul activității sportive de masă, formele de practicare a exercițiilor fizice, cît și întreaga muncă organizatorică în funcție de condițiile concrete existente în fiecare unitate de învățămînt și chiar în fiecare facultate.

O succintă analiză a graficului 4 ne scoate în relief următoarele :

— **Cupa anilor I**, competiție de succes, poate primi calificativul satisfăcător dacă angrenează 50—60 la sută din studenții anului I, prin organizarea competițiilor la 5—6 ramuri de sport. Pentru fiecare participant se asigură 1—3 ore de practicare a exercițiilor fizice.

— **Competiția tradițională** trebuie să formeze axul întregii mișcări sportive de masă din institute, înglobînd cele mai diverse forme de practicare a exercițiilor fizice, în funcție de particularitățile fiecărei facultăți. Durata lungă (pe întregul an universitar) și premierile finale în funcție de două criterii de departajare, numărul de persoane fizice angrenate, respectînd proporția numerică a fiecărei facul-

Graficul 4

EFICIENȚA ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ ÎN UNIVERSITATEA „AL. I. CUZA" - IAȘI (1968-1971)

ACTIVITĂȚI SPORTIVE DE MASĂ	ANUL ORGANIZĂRII	F.	B.	TOTAL F+B	COEFICIENT	EFICIENȚA CA TIMP CEREVINE PE UN STUDENT PARTICIPANT ÎN ACTIVITATE	BAZA MATERIALĂ FOLOSITĂ
CUPA ANILOR I	68-69	121	325	446	30 %	1-3 ore pe student	Toate bazele și cadrele
	69-70	88	282	320	39 %		
	70-71	347	282	629	43 %		
COMPETIȚIA TRADIȚIONALĂ	68-69	35	57	92	1,40 %	1-3 ore pe student	Toate bazele
	69-70	16	21	37	0,56 %		
	70-71	378	276	654	9,03 %		
CAMPIONAT UNIVERSITAR INTER-ANI	68-69	30	325	355	5,40 %	0,5 pînă la 1,5 ore pe student	Toate bazele toate cadrele și activul voluntar
	69-70	123	507	630	8,30 %		
	70-71	89	126	215	3,00 %		
CAMPIONAT UNIVERSITAR INTER-FAC.	68-69	109	341	450	7,00 %	1-3 ore pe student	Toate bazele toate cadrele și activul voluntar
	69-70	214	373	587	7,70 %		
	70-71	126	334	460	6,30 %		
DIVERSE CUPE	68-69	25	103	128	1,90 %	1/4 oră pînă la 2 ore pe student	Toate bazele toate cadrele
	69-70	252	114	366	4,80 %		
	70-71	144	276	420	5,70 %		
DIVIZIA FACULTĂȚILOR	68-69	—	—	—	—	7,5 pînă la 10,5 ore pe student	2 săli 3 cadre 2 arbitrii
	69-70	179	139	318	4,10 %		
	70-71	436	228	664	8,50 %		
CROSURI	68-69	—	—	—	—	1/2 ore pe student	2 cadre
	69-70	—	—	—	—		
	70-71	171	65	236	3,20 %		
EXCURSII	68-69	—	—	—	—	4-5 ore	1-2 cadre
	69-70	—	—	—	—		
	70-71	189	—	189	2,60 %		
CERCURI DE INIȚIERE	68-69	—	—	—	—	42-50 ore pe student	2 săli 2-3 cadre
	69-70	—	76	76	1 %		
	70-71	25	140	165	2,2 %		
ACTIVITATE SPONTANĂ DE GRUP	70-71	—	619	619	8,1 %	5-20 ore pe student	Fără baze numai activul voluntar
F.E.F. - IADĂ	70-71	30	41	71	30 %	2 ore pe student	Toate bazele 3 cadre
TABERE ALPINE	70-71	100	115	215	3 %	60 ore pe stundent	2-3 cadre

tăți și punctajul obținut prin clasarea în primele 6 locuri vor fi atribute caracteristice ale activității, aplicate în funcție de inițiativa și puterea de organizare a fiecărei facultăți.

— Campionatele universitare, competiții adresate prin excelență studenților, desfășurate după criteriile organizatorice existente în învățămîntul superior, rezolvă în mică măsură cerințele activității sportive de masă. Etapele intergrupe s-au dovedit a fi etape formale, nerealizate de nici o catedră dintre cele cu care am luat contact ; eterogenitatea grupelor, volumul mare de timp și numărul mare de baze necesare, interesul minim manifestat de studenți, în special de cei eliminați în primul joc, sînt elemente ce nu pot da viabilitatea acestei etape.

Etapele interani ocupă în calendarul activității sportive de masă un volum mare de timp, dar asigură pentru 50 la sută dintre participanți o singură oră de practicare a exercițiilor fizice.

Etapele interfacultăți au un incontestabil succes ; spiritul de întrecere, intrarea în echipe a celor mai buni sportivi din secțiile cluburilor, premierile sînt elemente ce stimulează participarea la această etapă. Trebuie să reținem faptul că în etapele finale participă însă cu totul alți sportivi, de obicei cei de elită, care nu au contingență cu activitatea de masă.

Campionatele universitare, orientate pe structura organizatorică a învățămîntului, nu prezintă finalitate pentru studentul obișnuit, atît de la o etapă la alta, cît și ca participare la finalizarea acțiunii. Această competiție nu poate constitui decît o mică parte a activității sportive de masă ; după cum arată realitatea, își găsește mereu noi forme de dezvoltare, prin îmbinarea campionatelor universitare cu alte forme de practicare a exercițiilor fizice.

— Divizia facultăților constituie un experiment reușit, asigurînd individului peste 10 ore de activitate. Este un puternic stimul prin caracterul manifest de întrecere și se extinde pe întregul an universitar. Diviziile organizate în sistem turneu (numai tur) la ramuri diferite, în fiecare semestru (la cîte o ramură sportivă pentru băieți și fete, mereu alta în fiecare semestru) a asigurat, în cadrul universității din Iași, un succes incontestabil.

— Crosurile, ca formă competițională nu sînt prea agreate de studenți ; asigură maximum o jumătate de oră de practicare a exercițiilor fizice. Cronometrarea distanței și eforturile, efectuate de obicei fără o pregătire anterioară, fac ca studenții să vină în contact cu factorii nu prea plăcuți ai efortului de limită. Am experimentat parcurgerea unei distanțe în grup (mers și alergare), fără cronometrare, acțiunea fiind împletită cu jocuri spontane ; credem că sînt singurele căi de apropiere a masei de studenți de această formă eficientă și nepretențioasă de practicare a exercițiilor fizice.

— Excursiile și drumețiile sînt forme de mobilizare deosebit de eficiente, cu mare receptivitate în rîndul studenților. Acțiunea trebuie extinsă fără nici o rezervă. Nucleul de organizare trebuie să fie facultatea. Această acțiune asigură 5—10 ore de mișcare pentru un student ce participă la 1—2 acțiuni.

— Cercurile de inițiere sînt forme ale activității sportive de masă ce nu pot fi puse în discuție sub aspectul cantității de mișcare ce revine unui individ ; se asigură 40—50 de ore de activitate fizică pentru un student. Pe de altă parte, extinderea lor este condiționată de existența bazelor și materialelor adecvate. Se impune introducerea unor sporturi agreate, pe care studenții le solicită cu asiduitate. Ne referim la fotbal, fotbal feminin, tenis de cîmp, badmington etc.

— Activitatea spontană de grup și activitatea sportivă în cămine sînt capitole în care s-a făcut foarte puțin, dar care, pentru institutele fără condiții deosebite în privința bazelor sportive, oferă posibilități surprinzătoare. Întrucît sîntem în executarea unui experiment, acțiunea va fi extinsă, constituind tema unei lucrări de sine stătătoare.

Toate cele expuse pînă în prezent reprezintă aspecte ce trebuie analizate cu grijă cînd dorim să ridicăm practicarea sportului de masă la nivelul cerințelor contemporane.

Credem că lucrarea poate contribui la interpretarea și dirijarea mișcării sportive de masă studențești și am fi foarte interesați să găsim o astfel de analiză a fenomenului și în alte centre universitare din țară.

CONCLUZII

1. Aprecierea concretă a unei activități sportive de masă din orice institut de învățămînt superior nu poate fi elaborată, în sensul eficienței, fără a lua în discuție parametrii analizați în lucrarea noastră și în special indicele care ilustrează cantitatea de mișcare ce revine unui student pe o anumită perioadă de timp.

2. Experimentul întreprins confirmă faptul că în mișcarea sportivă de masă din rîndul studențimii există mari posibilități de dezvoltare, rolul catedrelor de educație fizică și munca complexă depusă la nivelul fiecărei facultăți de către activul voluntar studențesc formînd pilonii de bază ai acestui fenomen.

3. Adaptarea permanentă a calendarului sportiv și a activităților necompetiționale, în funcție de particularitățile fiecărui institut de învățămînt, prezența factorului atractiv și receptivitatea la preferințele studenților determină mobilizarea și autoorganizarea în practicarea exercițiilor fizice.

4. Îmbinarea activității sportive de masă competiționale (de durată sau eliminatorii) cu formele necompetiționale (excursiile, cercurile de inițiere, activități spontane de grup, activități în cămine, acțiuni de agrement, sprijinirea inițiativelor individuale) sînt căile pe care, în funcție de particularitățile unei unități de învățămînt, se poate realiza eficiența necesară în activitatea sportivă de masă universitară.

5. Asigurarea unor posibilități de alegere de către studenți a modului, locului și formelor de activitate, dublată de facilitarea accesului la baze și a procurării materialelor necesare sînt deziderate încă nerealizate, atît în universitate cît și în centrul studențesc Iași, în ansamblu.

6. La baza întocmirii calendarului anual trebuie să stea acel sistem de „rentabilizare" care, în ultimă instanță, reprezintă una dintre căile de dezvoltare a mișcării sportive de masă.

7. Sistemul organizatoric al campionatelor universitare nu este aplicat corespunzător posibilităților pe care acesta le oferă, cadrele didactice și catedrele de educație fizică dînd de multe ori un caracter formal întrecerilor intergrupe și interani, nemobilizînd în această acțiune masa largă a studenților.

8. La nivelul centrului universitar trebuie să existe o legătură permanentă între toate verigile și formele activității sportive de masă, precum și între toate institutele, legătură ce trebuie să se concretizeze în competiții și întîlniri mobilizatoare.

9. În activitatea sportivă de masă nu se ține seama de specificul unei anumite facultăți, specific ce se referă la numărul de băieți și fete, preferințe, orar etc. Încorsetarea activității într-un regulament al cărui conținut este determinat de structura organizatorică a învățămîntului (campionate universitare) poate fi numai un aspect al rezolvării mișcării sportive de masă la nivelul fiecărei facultăți și, așa cum o dovedește practica, nu cel mai important.

10. Fenomenul sportiv de masă universitar constituie un domeniu major de muncă al catedrei și avem certitudinea că fiecare aspect al ei poate constitui un domeniu de cercetare și aplicare concretă a rezultatelor obținute, deoarece în această direcție sînt încă multe de făcut.

BIBLIOGRAFIE

1. BRATU GH. : Preocupări și rezultate privind organizarea acțiunilor sportive extrașcolare, rev. Educație fizică și sport, nr. 7, 1971.
2. BOMPA T., COSTEA D. : Aspecte privind timpul liber și activitatea sportivă la studenți și studente, Tineret-sănătate-sport-dezvoltare, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București, 1969.
3. CĂBULEA V., PĂUN O. : De ce sînt goale amfiteatrele sportului universitar ?, Scînteia, 7.01,1971.
4. PĂUNESCU V. : Porți deschise doar pe jumătate (inițiative în sportul de masă care se cer revizuite), Scînteia, 31.05,1971.
5. PETRUȚ EDITH : Educația fizică și sportul feminin, Tineret-sănătate-sport-dezvoltare, Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București 1969.
6. PÎRVU I. : Forme ale activității sportive de masă în rîndul elevilor, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1971.

7. ȘICLOVAN I. : Partidul Comunist Român — promotorul sportului de masă, rev. Educație fizică și sport nr. 4, 1971.
8. *** : Lucrările Plenarei Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport — Concluzii importante pentru îmbunătățirea activității sportive de masă și de performanță, Sportul, 20.05,1971.

O. UNGUREANU, GH. LUCA : L'efficience du sport de masse estudiantin à l'Université „Al. I. Cuza" et au Centre Universitaire Iași

Analysant le phénomène sportif de masse dans les conditions concrètes d'un centre universitaire et d'une unité d'enseignement supérieur, organisant également à l'aide de cette action une expérience avec une durée de 3 ans, les auteurs ont fait ressortir plusieurs facteurs qui ont influencé positivement ou négativement l'évolution du phénomène étudié.

Ils ont considéré que pour surprendre objectivement l'efficience des formes et du contenu du sport de masse, il est nécessaire d'investiguer des paramètres qui mettent en valeur le „rendement" de ces actions : le nombre de personnes physiques qui prennent part à chaque action ; la proportion du potentiel de mobilisation par sexes ; la proportion d'incorporation des années I et des années II—IV par groupes distincts ; le temps et la quantité de mouvement qui revient à une personne par rapport à l'action, d'une part, et les moyens utilisés, d'autre part ; la réceptivité de la masse des étudiants aux formes de l'activité sportive de masse.

Les conclusions formulées par les auteurs se rapportent aux méthodes et aux moyens par lesquels on peut développer le sport de masse parmi les étudiants de notre pays.

O. UNGUREANU, GH. LUCA : Efficiency of Mass Students' Sports in the „Al. I. Cuza" University and „The University Centre" in Jassy

Analyzing the mass sports phenomenon under the very practical conditions of a university centre and a higher educational establishment, having organized a threeyear experiment for the purpose, the authors dwell on the factors that positively or negatively influence the phenomenon under study.

The authors considered that it was necessary for the comprehension of the forms and contents of mass sports to investigate those parameters that bring into relief the efficiency of the venture : the number of physical persons participating ; the proportion between sexes ; the proportion of the I st, II ud, III rd, IV th years by distinct groups ; the time and quantity of motion per physical person depending on the exercices and the means resorted to ; the responsivess of the students to the mass sports activities.

The conclusions reached by the authors point to the methods and means contributing to the development of mass sports among Romanian students.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Dr. GABRIEL CHEREBEȚIU
Dr. ADALBERT SZÖGY
Centrul de medicină sportivă — București

MEDICINĂ SPORTIVĂ

EFECTELE UNUI STAGIU DE PREGĂTIRE FIZICĂ ASUPRA CAPACITĂȚII DE EFORT AEROB LA VOLEIBALIȘTII FRUNTAȘI

Eforturile fizice se realizează prin efectuarea unui lucru mecanic, în producerea căruia intervin, în proporții diferite, cele două componente ale energogenezei : aerobă și anaerobă. În această categorie intră și jocurile sportive.

Capacitatea aerobă de efort conferă organismului posibilitatea de a efectua, în cadrul pregătirilor și meciurilor, eforturi cît mai îndelungate, împingînd punctul de apariție a oboselii cît mai departe de momentul începerii efortului. De aceea, rezistența aerobă este absolut indispensabilă și constituie baza oricărei pregătiri sportive.

Cercetările efectuate în timpul efortului au arătat că parametrul cel mai concludent, pentru aprecierea capacității de efort aerob (rezistența aerobă) este consumul maxim de oxigen (1, 2, 12, 16, 22, 23, 28, 29). Rezistența aerobă depinde în principal de capacitatea aparatului cardiovascular de a transporta oxigenul de la nivelul plămînilor la periferia efectoare. Holmgren (13) descrie în cadrul sistemului de transport al oxigenului, factori dimensionali și capacitățile funcționale. Componenta cardiovasculară este considerată componenta limitatoare principală a acestui sistem. Din factorii dimensionali ai componentei cardiovasculare fac parte : hemoglobina totală, volumul sanguin, volumul cardiac, iar din capacitățile funcționale : debitul cardiac, volumul sistolic, indicele oxigen-puls maxim etc.

În lucrarea de față ne propunem să studiem modificările unor factori dimensionali și capacități funcționale ale aparatului cardiovascular, în urma unui stagiu de pregătire fizică de scurtă durată (21 de zile).

MATERIAL ȘI METODĂ

S-au examinat 10 voleibaliști sănătoși clinic, membri ai lotului național, înainte și după trei săptămîni de pregătire fizică generală efectuată — într-o vacanță — la altitudinea de 1 400 m. A doua testare

s-a efectuat la şapte zile după coborîrea de la altitudine. În această perioadă de şapte zile subiecţii au efectuat zilnic un antrenament cu conţinut de tehnică. Antrenamentele de bază efectuate la altitudine au constat din crosuri, schi fond şi coborîre, ascensiuni, excursii de lungă durată, jocuri sportive.

S-a determinat consumul maxim de oxigen (VO_2 max.) cu ajutorul unui aparat Spirolyt II (Junkalor, Dessau), în efort, începînd cu încărcătura de 150 W şi crescînd în trepte cu 50 W din 5 în 5 minute, pînă la epuizarea subiectului (efort maximal). Efortul a fost efectuat cu ajutorul unui ciclo-ergometru Zimmermann, Leipzig, utilizînd 75 de turaţii pe minut. Frecvenţa cardiacă (F.C.) s-a determinat stetacustic în ultimele 10 secunde ale fiecărui minut, cifrele raportîndu-se apoi la minut. Înainte de efectuarea efortului din cadrul probei, s-a determinat în repaus şi poziţie ortostatică volumul cardiac (V.C.) cu ajutorul metodei Musshoff-Reindell-Andersson (18), utilizînd formula :

$$V.C. = 1 \times b \times t\,max. \times 0{,}53$$

Sau calculat : consumul maxim de oxigen ($\dot{V}O_2$ max.), valoarea sa raportată la greutatea corporală (VO_2/kg max.), indicele oxigen-puls maxim (VO_2-puls max.). Din raportarea volumului cardiac la indicele oxigen-puls maxim (V.C./VO_2puls max.) s-a calculat echivalentul volumului cardiac (E.V.C.).

În prelucrarea statistică a datelor s-au calculat : media aritmetică ($\bar{x}$), devierea standard (D.S.), eroarea standard a mediei (E. S.) şi coeficientul de variabilitate (V%). Semnificaţia modificărilor parametrilor s-a studiat cu ajutorul testului „t" după Student.

REZULTATELE OBŢINUTE ŞI INTERPRETAREA LOR

Tabelul 1 cuprinde valorile parametrilor studiaţi înainte şi după perioada de pregătire fizică, iar tabelul 2 conţine semnificaţia acestor modificări.

Tabelul 1

DATE MEDII SPIROERGOMETRICE ŞI DE VOLUM CARDIAC LA VOLEIBALIŞTI FRUNTAŞI, ÎNAINTEA ŞI ÎN URMA UNUI STAGIU DE PREGĂTIRE FIZICĂ

	n	Vîrsta (ani)	Înăl-ţime (cm)	Greutate (kg)			F.C.			$\dot{V}O_2$ max (ml STPD)			$\dot{V}O_2$/kg max (ml/kg)			$\dot{V}O_2$-puls max (ml)			V.C. (ml)			V.C./kg (ml/kg)			E. V. C.		
				Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%	Ex I	Ex II	%
$\bar{x}$	10	21,3	190,5	83,2	84,1	+1,1	181,3	173,1	-4,7	3985	4432	+11,2	47,8	52,8	+10,5	22,0	24,8	+12,7	1011	955	-4,9	12,1	11,4	-5,7	45,6	38,9	-14,6
D.S.	10	2,7	3,6	3,9	3,4		6,3	6,9		253,1	179,0		1,9	1,4		1,4	1,4		108,8	137,2		1,5	1,7		6,0	5,8	
E.S.	10	0,8	1,1	1,2	1,0		2,0	2,2		80,0	56,5		0,6	0,4		0,4	0,4		34,4	45,7		0,4	0,5		1,9	1,9	
V%	10	12,8	1,8	4,1	3,5		3,5	3,8		6,3	1,2		1,0	2,7		7,0	6,0		10,7	6,9		12,6	15,0		13,2	15,0	

Consumul maxim de oxigen era găsit mai crescut la examenul al doilea, la toţi jucătorii de volei, media fiind mai mare cu 11,2 la sută. Statistic, creşterile sînt foarte semnificative ($p < 0{,}001$). Cele mai semni-

ficative îmbunătățiri s-au constatat însă la consumul maxim de oxigen raportat la kg/corp, demonstrînd o creștere netă a capacității de efort. Comparînd rezultatele obținute de noi, cu cele ale lui Placheta și Israel (19) la echipa națională a R.D.G., actuala campioană mondială, rezultă că valorile medii ale românilor de 4 432 ml consum maxim de oxigen, se apropie de cele ale echipei R.D.G. — 4 630 ml, dar sîntem încă departe de valorile raportate la kg/corp — 52,8 ml/kg la români și 65,2 ml/kg la jucătorii din R.D.G. Un studiu recent efectuat de Matzudaira și colaboratorii (17) asupra jucătorilor olimpici japonezi (loc III J.O. 1968 și C.M. 1970) arată valori medii de 3 800 ml pentru $\dot{V}O_2$ max. și de 48,5 ml pentru $\dot{V}O_2$/kg max. Aceste valori sînt foarte apropiate de valorile inițiale ale echipei române și mai slabe decît cele obținute după stagiul de pregătire fizică.

Oxigen-pulsul maxim marchează o creștere medie de 12,7 la sută de la 22,0 ml la 24,8 ml, diferența fiind foarte semnificativă ($p < 0,001$). Oxigen-pulsul maxim este o funcție a volumului sistolic și a diferenței de oxigen arterio-venoase. Din examenele efectuate reiese că volumul cardiac nu s-a modificat în cele trei săptămîni de pregătire și, deci, creșterile de oxigen-puls s-au făcut mai ales printr-o mai bună stoarcere sistolică, pe seama sîngelui rezidual (creștere a capacității funcționale), demonstrînd o adaptare cardiacă în efort mai eficientă și o îmbunătățire a randamentului cardiac.

Tabelul 2

SEMNIFICAȚIA MODIFICĂRILOR UNOR PARAMETRI ÎN URMA UNUI STAGIU DE PREGĂTIRE FIZICĂ DE TREI SĂPTĂMÎNI LA 10 VOLEIBALIȘTI FRUNTAȘI

Examinare	F.C.	$\dot{V}O_2$ max (ml STPD)	$\dot{V}O_2$/kg max (ml/kg)	$\dot{V}O_2$-puls max (ml)	V.C. (ml)	V.C./kg (ml/kg)	E.V.C.
I	181,2	3985	47,8	22,0	1011	12,1	45,6
II	179,1	4432	52,8	24,8	955	11,4	38,9
„t"	1,17	4,48	6,28	4,25	0,98	0,93	2,65
p	>0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001	>0,05	> 0,05	< 0,02

Frecvența cardiacă maximă a marcat variații nesemnificative — o scădere medie de 1,7 la sută, demonstrînd totuși o îmbunătățire a economiei cardiace, căci cu fiecare sistolă inima trimite mai mult oxigen spre periferie, ceea ce a dus la creșterile de VO_2 max și VO_2/kg max.

Volumul cardiac în repaus, în cursul celor trei săptămîni de pregătire a suferit modificări nesemnificative ($p > 0,05$), marcînd o scădere medie de 4,9 la sută, pentru valoarea absolută și de 5,7 la sută pentru valoarea raportată la kg/corp. Aceasta demonstrează că factorii dimensionali nu se modifică în cadrul unor perioade scurte de pregătire, îmbunătățirea lucrului inimii făcîndu-se exclusiv pe seama perfecționării mecanismelor funcționale adaptative (capacitățile funcționale). Holmgren (13) arată că factorii dimensionali evoluează mai încet în timp, prezentînd o stabilitate mai mare, pe cînd capacitățile funcționale se modifică mai

rapid, în perioade de timp mai scurte, în funcţie de pregătirea sportivă şi starea de antrenament.

Echivalentul volumului cardiac utilizat pentru evaluarea rezervelor cardiace în efort marchează o creştere slab semnificativă, în medie, ($p < 0,02$) demonstrînd totuşi o îmbunătăţire a acestor rezerve. Cu cît o inimă mai puţin dilatată realizează un indice oxigen-puls maxim mai crescut, deci un echivalent al volumului cardiac mai scăzut, cu atît ea prezintă rezerve mai mari în efort (20).

CONCLUZII

1. O perioadă de pregătire fizică de scurtă durată (trei săptămîni) a dus la îmbunătăţirea performanţei cardiace, evidenţiată prin creşteri ale capacităţilor funcţionale ale aparatului cardiovascular, cele mai semnificative fiind $\dot{V}O_2$ max., VO_2/kg max., VO_2puls max. şi E.V.C.

Factorii dimensionali nu s-au modificat în mod semnificativ în această perioadă de timp.

3. Echivalentul volumului cardiac, ca factor de apreciere a rezervelor funcţionale cardiovasculare, a suferit îmbunătăţiri substanţiale pe seama creşterii capacităţilor funcţionale.

4. Pregătirea fizică a voleibaliştilor români s-a efectuat în condiţii bune, atingîndu-se valori ale $\dot{V}O_2$ max. şi VO_2/kg max. (parametrul cel mai concludent pentru aprecierea capacităţii de efort fizic aerob), mai bune decît ale echipei Japoniei (locul III la J.O. şi la C.M.), dar mai slabe decît ale echipei R.D.G. campioană mondială. Rezultă că pregătirea fizică a voleibaliştilor români trebuie continuată pe acelaşi drum pentru a se realiza valori şi mai înalte ale capacităţii de efort. În raport cu echipa Japoniei, factorul calitate motrică este mai bun la jucătorii români, decalajul valoric fiind doar de ordin tehnico-tactic, element ce trebuie să constituie una dintre verigile principale în pregătirea ulterioară.

BIBLIOGRAFIE

1. ASTRAND, P. O. : Canadian Medical Association Journal, Symposion of physical activity, vol. 96, pag. 732, Toronto, 1967.
2. ASTRAND, P. O. : La condition physique, Ed. Eclair, Paris, 1964.
3. BUCHBERGER, J. : Medicine du sport 3, pag. 261, 1971.
4. DEGRÉ S., VAN GAUSE : Revue séminaire Belges, Readapt, vol. 8, pag. 17, 1966.
5. DENOLIN H., MESSIN R., DEGRÉ S., VANDERMOTEN P., A. DE COSTER : Acta Cardiologica, vol. 21, nr.6, 1966.
6. DRĂGAN I. şi colab. : Elemente de investigaţie în medicina sportivă, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.
7. DUMITRU CARMEN : Importanţa urmăririi parametrilor cardiovasculari în cursul efortului fizic, Îndrumar metodic C.M.S., 1968.
8. FISHER R. A. : Statistical methods for research woekers, Oliver and Boyd, Edinburgh, 1964.
9. EKBLOM B. : Acta physiol. scandinavica, Suppl. nr. 328, pag. 455, 1969.
10. GEORGESCU M. : Eforturile aerobe şi anaerobe în practica antrenamentului sportiv, Conferinţa C.N.E.F.S., 1969.
11. HEBBELINCK M. : Congr. Europ. Méd. Sport., Prague, 1963.
12. HILL A. V. : Proc. Roy. Soc. Brit., vol. 96, pag. 438, 1924.
13. HOLMGREN A. : Canadian Medical Association Journal, vol. 96, pag. 697, Toronto, 1967.
14. HOLMGREN A. : W.H.O. Technical Report Series, nr. 436, 1969.

15. ISRAEL S. : Sport ‚Herzgosse und Herz-Krieslauf-Dynamik, J. A. BARTH, Leipzig, 1968.
16. KRESTOVNIKOV A. : Studii de fiziologie a exercițiilor fizice, Ed. C.C.F.S., București, 1963.
17. MATZUDAIRA Y., H. TOYODA, M. SAITO : Studies on the physical fitness of all japan men volley-ball team players, Raport for coach council of J.V.B.F., Barcelona, 1971.
18. MUSSHOFF R., REINDEL H. : Tcho. med. Wschr., vol. 81, pag. 1001, 1956.
19. PLACHETA Z., ISRAEL S., GISELLA ISRAEL : Theorie und Praxis der Körperkultur, nr. 4, pag. 354, 1969.
20. REINDELL H., KÖNIG K., ROSKAMM H. : Functionsdiagnostik des gesunden und kranken Herzens, G. Thieme, Stuttgart, 1967.
21. ROSKAMM H., REINDELL H. și colab. : Arch. Kreislaufforschg, vol. 35, pag. 67, 1961.
22. ROST R., SCHNEIDER K. W. : Sportarz und Sportmedizin, vol. 20, pag. 299, 1969.
23. SZÖGY A., CHEREBEȚIU G. : Médecine du Sport no. 3, pag. 224, 1971.
24. SZÖGY A., ȘTEFĂNESCU V., CHEREBEȚIU G. : A III-a Sesiune științifică a C.M.S., 1970.
25. SZÖGY A. : A II-a Sesiune științifică a C.M.S., 1968.
26. WAHCUND H. : Acta Medica Scandinavica, Suppl., vol. 215, pag. 132, 1948.
27. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A. : Fiziologia normală și patologică, nr. 6, pag. 289, 1970.
28. ZAMFIRESCU N. R., SZÖGY A. : Rev. Studii și cercetări de fiziologie, vol. 14, nr. 2, pag. 113, 1969.

G. CHEREBEȚIU, A. SZÖGY : Les effets d'un stage de préparation physique sur la capacité d'effort en aérobie chez les volleyballeurs d'élite

La capacité d'effort en aérobie offre à l'organisme la possibilité d'effectuer, dans le cadre de la préparation et des matches, des efforts prolongés, en poussant le point de l'apparition de la fatigue le plus loin possible du moment du commencement de l'effort. C'est pourquoi la résistance en aérobie est absolument indispensable et constitue le fondement de toute préparation sportive.

Les recherches effectuées pendant les efforts ont montré que le paramètre le plus concluant est la consommation maximum d'oxygène. La résistance en aérobie dépend en premier lieu de la capacité de l'appareil cardio-vasculaire.

On a calculé : la consommation maximum d'oxygène (VO_2 max), sa valeur rapportée au poids corporel (VO_2/kg max), l'indice oxygène-pouls maximum (VO_2-pouls max). En rapportant le volume cardiaque à l'indice oxygène-pouls maximum (V.C./VO_2-pouls max) on a calculé l'équivalent du volume cardiaque (E.V.C.).

Dans l'analyse statistique des données on a calculé : la moyenne arithmétique (x), la déviation standard (D.S.), l'erreur standard de la moyenne (E.S.), et le coefficent de variabilité (V%). La signification des modifications des paramètres a été étudiée avec l'aide du test „t", d'après Student.

G. CHEREBEȚIU, A. SZÖGY : Effects of Physical Training Stage on the Aerobic Effort Capacity of Top Volleyball Players

The aerobic effort capacity enables the human body to make longer efforts during training or matches, delaying the moment when fatigue makes itself felt. That is why aerobic resistance is indispensable and necessary for training in sports.

Tests carried out during effort showed that the maximum consumption of oxygene is most conclusive to this effect. The aerobic resistance mainly depends on the cardiovascular capacity.

The following data were collected : the maximum oxygene consumption (VO_2/kg max) ; the maximum oxygene-pulse index (VO_2-pulse max). By reporting the heart volume to the max. oxygene-pulse index (V.C./VO_2-pulse max) one obtained the equivalent of the heart volume (E.V.C.).

By statistically processing data the following were computed : the arithmetic mean (X) ; the standard deviation (D.S.) ; the mean standard error (E.S.) and the variability coefficient (V%). The significance of the modifications of the parameters was studied by means of the „t" test according to student.

OPINII
CONSULTAȚII

Lector GHEORGHE MITRA
I.C.P.P.D.

COMPONENTELE PROCESULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ*)

În scopul conturării unei sinteze teoretice asupra problemelor de mare actualitate și în sprijinul ideii de realizare a unei priviri unitare asupra procesului instructiv-educativ din școală, în acest material ne-am propus trecerea în revistă a componentelor fundamentale ale procesului de educație fizică.

Caracterizarea procesului educativ

— Particularitățile procesului educativ realizat în școală : programarea, caracterul continuu, ritmic și special al acțiunii ; constanța și omogenitatea (relativă) a colectivelor ; organizarea pe clase, lecții și structură anuală ; competența cadrului didactic (produs al unei calificări speciale) ; utilizarea tehnologiei didactice și a mijloacelor materiale etc.

— Relația dintre caracterul formativ și informativ al procesului de învățămînt ; categoriile de formativ, informativ, instruire, educație.

— Rolul și funcțiile profesorului și elevului în realizarea procesului educativ.

1. **Cunoștințe de specialitate.** — Se transmit și se însușesc în cadrul lecțiilor practice și al celor teoretice. Tematica pentru lecțiile teoretice este indicată în programă.

Natura cunoștințelor : cunoașterea rolului educației fizice și sportului, a importanței călirii și fortificării organismului, a regulilor de igienă, regim de muncă și odihnă, a succeselor sportivilor români ; cunoașterea efectelor exercițiilor fizice (acțiunilor motrice) însușite, a aplicativității lor,

*) Consultație pentru cadrele didactice care se pregătesc pentru susținerea examenelor de grad.

a structurii mecanismului care stă la baza tehnicii execuției, a operațiilor necesare pentru executarea acțiunilor motrice învățate, a regulamentelor sportive, a datelor necesare pentru practicarea independentă a exercițiilor fizice și a unor ramuri sportive.

Scopul urmărit : conștientizarea procesului de pregătire, dezvoltarea motivației, cultivarea dragostei pentru mișcare și a obișnuinței de practicare independentă a exercițiilor fizice, înarmarea elevilor cu datele teoretice necesare înțelegerii rolului educației fizice.

2. **Deprinderile motrice.** — Precizarea sferei deprinderilor, componente ale activității voluntare care includ operații automatizate, însușite în prealabil în școală, familie etc., prezente în majoritatea acțiunilor cotidiene ; deprinderi intelectuale, artistice, senzoriale, de muncă, morale, sportive etc.

— Deprinderile motrice, componente automatizate ale activității voluntare pe linia motricității — lanțuri de reflexe condiționate complexe, elaborate și consolidate prin repetări numeroase și în structuri stabile.

— **Mecanismul formării** : activitatea motrică dirijată de școală ; repetarea proceselor nervoase implicate în realizarea acțiunii, în condiții neschimbate, duce la elaborarea reflexelor condiționate, la formarea stereotipului dinamic motor ; stereotipul dinamic se formează pe baza lanțului de reflexe condiționate declanșate într-o ordine și la intervale constante ; întărirea reflexelor condiționate, realizată pe baza stereotipiei stimulilor (utilizați și prezentați în aceeași succesiune), determinînd echilibrarea ritmului și intensității optime a activității proceselor nervoase (iradierea, concentrarea și inducția excitației și inhibiției).

— Sistematizarea și organizarea proceselor nervoase realizate sub acțiunea celui de al doilea sistem de semnalizare ; rolul explicației, al motivațiilor, reprezentărilor, gîndirii și imaginației în sistematizarea și organizarea proceselor nervoase.

— Transferarea componentelor automatizate (fixate, controlate) în zonele parțial inhibate (la nivelul primului sistem de semnalizare) ; legătura funcțională dintre primul și cel de al doilea sistem de semnalizare — posibilitatea de control a acțiunilor automatizate.

NOTĂ — Pentru aprofundarea analizei mecanismului de elaborare a deprinderii și a particularităților etapelor de formare a acestora, se vor studia : reflexele condiționate, stereotipul dinamic, sistemele de semnalizare, procesele de excitație și inhibiție, fenomenele de iradiere, concentrare și inducție. Prezentarea aspectelor analizate va fi motivată științific și susținută de exemple practice.

— **Etapele formării deprinderilor motrice** : etapa coordonării imprecise a mișcărilor inutile ; etapa mișcărilor conform scopului acțiunii, realizate cu contracții excesive ; etapa stabilității deprinderii (etapele fiziologice), etapa inițială (preliminară) ; etapa studierii fragmentare ; etapa unificării, etapa automatizării (etapele psihologice).

Clasificare : deprinderi elementare : caracterul automatizat al deprinderilor elementare, prezența lor cu precădere în acțiunile motrice cu structură ciclică ; deprinderi complexe : caracterul semiautomatizat al deprinderilor complexe, frecvența deprinderilor complexe în structura acțiunilor aciclice (jocuri sportive, box, lupte, gimnastică etc), rolul priceperilor.

Transferul și interferența : influențele pozitive sau negative (interferență) exercitate de zestrea motrică în procesul elaborării noii deprinderi ; explicarea fenomenului (rolul generalizării, asociației etc.) ; factorii favorizanți : existența elementelor comune (asemănătoare), bagajul motric anterior (natura și calitatea acestuia), nivelul de dezvoltare a calităților motrice, caracterul limitat de aplicare a unor deprinderi, greșeli metodice (neînțelegerea scopului, slaba calitate a explicațiilor, motivații simple etc.); ordinea de eficiență a transferului — transfer asociativ, transfer reproductiv.

Slăbirea și stingerea deprinderilor : deprinderile motrice — reflexe condiționate cu grad redus de stabilitate : acțiunea inhibiției în sensul stingerii legăturilor temporare în cazul nerepetării ; stingerea (uitarea) deprinderilor motrice, fenomen mai rar — imposibil în cazul deprinderilor formate pe fondul unor reflexe de protecție (înot, schi, ciclism etc.) ; rolul celui de al doilea sistem de semnalizare în reactualizarea legăturilor temporare în lipsa execuțiilor (trăirea unor stări afective, apelul la memorie, reprezentarea acțiunii etc.) prin vizionarea unor întreceri sportive, citirea unor reportaje.

3. **Priceperile motrice :** priceperea motrică, posibilitate de utilizare conștientă a cunoștințelor și deprinderilor anterioare ; priceperea motrică — bază pentru formarea deprinderilor ; priceperea motrică — formă superioară de valorificare a experienței motrice ; rolul generalizării cunoștințelor sub formă de reguli, legi sau noțiuni în valorificarea experienței motrice pentru soluționarea unor situații noi, nestudiate.

Caracteristicile priceperilor motrice : componente neautomatizate ale activității voluntare ; aria largă de utilizare ; dependența și experiența motrică anterioară și de îndemînare ; rodul gîndirii, imaginației, creativității ; rolul ștafetelor și jocurilor aplicative, al jocurilor sportive, al combinațiilor complexe și al altor elemente de conținut în dezvoltarea bagajului de priceperi ; importanța unor momente ale lecției (fixarea cunoștințelor prin repetare, aplicarea cunoștințelor în condiții variate etc.), a repetărilor în condiții mereu schimbate, a structurilor complexe de exerciții, a activității independente în perfecționarea posibilităților de adaptare a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor la condițiile noi, nestudiate, impuse de viața practică ; valoarea aplicativă a priceperilor ; rolul priceperilor în accentuarea funcției formative a educației fizice (influențele exercitate asupra proceselor de cunoaștere).

NOTĂ. — Pentru adîncirea analizei se vor revedea datele privind procesele de cunoaștere : cunoașterea senzorială, cunoașterea logică.

4. **Calitățile motrice :** importanța calităților motrice, valoarea aplicativă a acestora ; calitățile motrice, disponibilități — atitudini ale organismului care depind de fondul ereditar și de însușirile dobîndite ; calitățile motrice de bază, specifice și combinate.

Viteza : iuțeala cu care se efectuează acțiunile motrice ; importanța ; prezența ei în diferite ramuri și probe sportive ; valoarea aplicativă.

— Factorii de care depinde viteza : mobilitatea și forța excitației și inhibiției ; frecvența impulsurilor nervoase (comenzile) ; tipul de reacție ; ritmul optim de alternare al contracțiilor și al relaxărilor ; forța musculară ; lungimea segmentelor ; mobilitatea articulațiilor ; elasticitatea musculară ; criterii pentru determinarea valorii vitezei (viteza reacției de

răspuns, frecvența execuțiilor) ; rolul eredității și al educației în dezvoltarea vitezei (studii, cercetări efectuate în acest sens).

— Formele de manifestare a vitezei : viteza de reacție, viteza de execuție, viteza de repetiție ; prezența acestora în diferite ramuri sportive ; rolul vitezei de decizie în alegerea unor soluții tehnico-tactice în jocurile sportive și la unele sporturi (box, lupte, schi ș.a.).

— Metodica dezvoltării vitezei : particularități în educația fizică școlară ; se vor prezenta cerințele generale, procedeele metodice, exercițiile și formele de activitate utilizate în raport de vîrstă, clasă, forme de manifestare a vitezei.

Forța : capacitatea organismului de a învinge rezistența prin efort muscular ; importanță ; prezența ei în diferite ramuri și probe sportive, valoarea aplicativă.

— Factorii de care depinde forța : grosimea mușchiului, masa de fibre acționate ; coordonarea grupelor musculare ; avantajul oferit de pîrghiile utilizate și de direcțiile de acționare (studii și cercetări efectuate în acest sens).

— Formele de manifestare ale forței : generală, specială (specifică), dinamică, statică (contracții de tip izometric), explozivă, absolută, relativă ; prezența acestora în conținutul activității de educație fizică școlară.

— Metodica dezvoltării forței : particularități în educația fizică școlară (vezi indicațiile de la viteză).

— **Rezistența** : capacitatea organismului de a efectua timp îndelungat o activitate motrică, fără a scădea din eficacitatea activității ; importanță ; prezența în ramuri și probe sportive, valoare aplicativă.

— Factori de care depinde : posibilitățile sistemului cardiovascular, respirator și ale celorlalte funcții ; nivelul de dezvoltare a unor însușiri ale voinței (dîrzenia, abnegația, perseverența etc.) ; coordonarea activității aparatului locomotor și a funcțiilor vegetative ; coordonarea agoniștilor și antagoniștilor ; alternanța în contracția fibrelor musculare ; intensificarea reacțiilor unor hormoni (studii, cercetări efectuate în acest sens).

— Formele de manifestare : generală și specială (specifică), rezistența de sprint, rezistența demifondistului, rezistența fondistului (A. Demeter) ; prezența acestora în conținutul activității de educație fizică școlară.

— Metodica dezvoltării rezistenței : particularități în educația fizică școlară (a se consulta recomandările de la viteză).

— **Îndemînarea** : posibilitățile organismului de a însuși și efectua acțiuni motrice complexe, dirijînd mișcările precis, economic, cu viteza și încordarea optime ; implicațiile de graniță ale îndemînării cu celelalte calități, cu priceperile și deprinderile motrice ; importanță, prezență în ramuri și probe sportive, valoare aplicativă.

— Factorii de care depinde : capacitatea de selecție a informațiilor (rolul analizatorilor motrici și ai simțului echilibrului) ; capacitatea scoarței de a programa coordonat impulsurile nervoase mușchilor care se contractă și celor care se relaxează ; experiența motrică (cantitatea și varietatea acesteia), mobilitatea articulară și elasticitatea musculară ; gradul de dezvoltare a celorlalte calități (se vor analiza mecanismele fiziologice implicate).

— Formele de manifestare : raportarea acestora la gradul de stăpînire a deprinderilor motrice ; posibilitatea de a elabora acțiuni motrice noi ; posibilitatea de a încadra și armoniza propriile acțiuni cu cele ale partenerului (obiectului), caracterul complex al formelor de manifestare a îndemînării.

— Metodica dezvoltării îndemînării, particularități în educația fizică școlară ; etapele dezvoltării îndemînării (V. S. Farfel), condițiile de folosire a exercițiilor pentru dezvoltarea îndemînării : schimbarea pozițiilor, schimbarea ritmului, execuții ritmice, schimbarea condițiilor, combinarea structurii (a se consulta recomandările de la viteză).

— Calitățile motrice combinate : forță-viteză, rezistență-viteză, rezistență-forță etc. ; particularitățile dezvoltării acestora (cu referire la educația fizică școlară).

— **Relațiile dintre calitățile motrice** : transferul pozitiv ; limitele acestuia, gradul de eficiență în cadrul fiecărei combinări ; transferul negativ, frecvența acestuia în cadrul relației forță-viteză, forță-îndemînare etc. ; caracterul monoton al influenței unor calități.

— **Relațiile** dintre calități-deprinderi, dintre deprinderi și priceperi (analiza fenomenului și implicațiile de ordin metodic).

— **Locul preocupărilor** pentru dezvoltarea priceperilor, deprinderilor și calităților motrice în lecția de educație fizică.

— **Considerații** în legătură cu prioritatea deprinderi-priceperi-calități.

5. **Deprinderile și obișnuințele de conduită morală, calități volitive, însușirile personalității și trăsăturile de caracter** : unitatea dintre psihic și fizic ; contribuția educației fizice la întregirea personalității elevilor ; influențele multiple ale educației fizice (caracterul polivalent al influenței educației fizice) ; motricitatea — manifestare esențială specifică omului și ființelor vii, importanța țesutului muscular și al sistemului muscular pentru funcția de relație a scoarței ; rolul sistemului nervos central în coordonarea activității motrice (A. Demeter).

— **Contribuția educației fizice la dezvoltarea proceselor de cunoaștere** : prima treaptă a cunoașterii (senzațiile, percepțiile, reprezentările), perfecționările specifice intervenite în activitatea analizatorilor (vederea periferică, simțul apei, al alunecării etc.) ; treapta logică (rolul gîndirii, imaginației și memoriei în realizarea acțiunilor de mișcare).

— **Influența educației fizice asupra afectivității** : dezvoltarea intereselor și motivelor ; influențarea emoțiilor, sentimentelor și pasiunilor prin educație fizică ; rolul acestora în educarea unor deprinderi și obișnuințe de comportare morală, a trăsăturilor de caracter (patriotismul, prietenia și tovărășia, atitudinea față de muncă, cinstea, răspunderea, modestia, curajul, dăruirea etc.).

— **Căi și mijloace** de acționare specifice educației fizice : realizarea unității dintre cunoștințe, priceperi, deprinderi și obișnuințe, cunoștințe-deprinderi și motive, sentimente, pasiuni și obișnuințe.

— Conduita morală, ca reflectare a unității dintre reprezentări și noțiuni, convingeri și sentimente, deprinderi, obișnuințe și trăsăturile de caracter.

— Activitățile practice realizate pe linia educației fizice, expresii ale activității voluntare sintetizînd deprinderi și obișnuințe, oglindind predilecții, înclinații, modalități de comportare ; importanța dirijării și supravegherii comportării și manifestării elevilor în cadrul ștafetelor și jocurilor aplicative, a jocurilor și întrecerilor sportive, necesitatea respectării regulilor de joc, de întrecere și de comportare în formarea deprinderilor și dorințelor morale, precum și a trăsăturilor de caracter.

— Realizarea momentului fixării, aplicării în condiții variate, promovarea formelor de activitate independentă, conștientizarea, problematizarea comportării elevilor, supravegherea atentă a comportărilor, a modalității de realizare a influențelor complexe ale educației fizice.

BIBLIOGRAFIE

1. BAROGA L. : Manual de haltere și culturism, Ed. Stadion, 1970, pag. 149—188.
2. BELINOVICI V. V. : Procesul învățăturii în educația fizică, Ed. tineretului, 1958, pag. 9—30 ; 42—62 ; 66—70 ; 98—104.
3. CEAUȘESCU N. N. : Pedagogie, Ed. Stadion, 1970, pag. 112—122 ; 187—259.
4. CURELEA MARIA : Didactica generală, Ed. Universității, București, 1970, pag. 35—81.
5. DEMETER A. : Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970, pag. 15—38 ; 38—44 ; 44—74 ; 173—237.
6. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, curs didactic I.E.F.S., 1967, pag. 27—33 ; 39—93 ; 115—166 ; 176—182.
7. EPURAN M. : Psihologia sportului, Ed. C.N.E.F.S., 1968, pag. 15—50.
8. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., 1969.
9. GEORGESCU M. : Bazele anatomo-fiziologice ale calităților psiho-fizice, rev. Cultură fizică și sport, nr. 4 (anul IV), 1951.
10. MITRA GH., MOGOȘ AL. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, 1970, pag. 81—113.
11. STANCIU S. : Curs de pedagogie generală, Ed. Universității, Buc., 1969, pag. 144—164 ; 273—297.
12. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970, pag. 135—149 ; 212—231.
13. STĂNCULESCU N., BOGDAN I. : Psihologia copilului și psihologia învățării, Ed. didactică și pedagogică, 1970, pag. 203—211.
14. ULMEANU FL., DEMETER A., OBRAȘCU C. : Fiziologia generală, Ed. didactică și pedagogică, 1969, pag. 151—190 ; 191—199 ; 259—273 ; 292—300.
15. ZARMA M., STOICA M., DECA A. : Anatomia și fiziologia omului și igiena școlară, Ed. didactică și pedagogică, 1969, pag. 251—252 ; 187—194.
16. * * * : Psihologia pedagogică, Ed. didactică și pedagogică, 1967, pag. 22—42 ; 59—74 ; 109—161 ; 167—190.

GH. MITRA : Les composantes du processus d'éducation physique

Cet article représente un inventaire important des composantes instructives et éducatives du processus d'éducation physique, présenté comme une synthèse des termes et des notions de base, sans être commentés par l'auteur.

Il constitue un utile et riche materiel de consultation pour les professeurs d'éducation physique, aidant à la formation d'une conception unitaire dans la sphère de ce problème.

L'article est divisé en chapitres et sous-chapitres différenciés par rapport au contenu et à la structure des éléments présentés, ce qui le rend accésible et facilement assimilable par les professeurs qui se préparent à passer les examens pour leur gradation.

GH. MITRA : Comptes of the Physical Education Process

This article is an important inventory of the instructive and educational components of the physical education process, presented as a synthesis of basic terms and notions, with no commentary by the author.

The article is a well-grounded consultation material for physical education intructors helping them to a unitary conception in the matter.

The author divided the material into chapters and subchapters according to contents and structure of elements, that is why it is accessible to the instructors who are going to sit in for degree exams.

ÎN ATENȚIA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ!

În dorința de a veni în sprijinul profesorilor de specialitate, revista „Educație fizică și sport" publică în numărul 5 a.c. *„Programa pentru susținerea examenului de definitivat în învățământ"*.

EDUCAREA BOXERULUI ÎN PROCESUL DE INSTRUIRE

Asist. univ. FLOREA COSTIN
I. E. F. S.

Activitatea educativă în procesul de instruire este o latură esențială în pregătirea boxerului.

Educația în pregătirea boxerilor și în special a celor de valoare, reprezintă un factor de primă necesitate. Folosirea integrală a tuturor aspectelor educative în practica boxului va crea suportul de bază în creșterea valorică, în pregătirea lor pentru viață. Rezultatul sportiv valoros nu poate fi obținut dacă pregătirea boxerului se face în afara sferei educative.

În cadrul pregătirii pentru durele lupte din ring, cel mai apropiat de sufletul boxerilor, care înțelege toate frămîntările lor, este antrenorul. Acesta, printr-o influență adecvată și sistematică, le formează principii și convingeri corespunzătoare atît în antrenament, cît și în viața socială. În acest sens, antrenorul trebuie să le insufle cu mult tact dragostea pentru practicarea boxului, folosind discuții captivante despre diferiți boxeri, cu exemple și întîmplări edificatoare în vederea stimulării interesului și dorinței ferme de a ajunge mari campioni.

Măiestria pedagogică a antrenorului se manifestă prin priceperea de a convinge pe boxeri de necesitatea dăruirii integrale acestui sport, explicîndu-le că fără eforturi fizice și psihice maximale nu pot obține rezultate sportive valoroase.

Pentru a putea obține acest lucru, antrenorul trebuie să fie un exemplu pozitiv în tot ceea ce face atît cu boxerul începător, cît și cu cel avansat. Este necesar ca el să fie bine pregătit din punct de vedere profesional, pedagogic și cultural.

În procesul de instruire, antrenorul este dator să îmbine toate aspectele educative privind procesul de învățare și comportament specific, menținut prin tradiție în practica boxului (punctualitate, disciplină, exigență, perseverență etc.). De asemenea, le va arăta boxerilor aspectele tehnico-tactice, fizice, precum și mijloacele de cunoaștere a propriei persoane.

Analiza propriei comportări în antrenament, concurs și societate, precum și înțelegerea profundă a scopului muncii sale, reprezintă o latură deosebit de importantă în educarea boxerului.

Boxerul trebuie să cunoască precis și profund scopul și sarcinile antrenamentului (prezent și de perspectivă), importanța învățării și perfecționării unui procedeu, a repetării insistente a unui exercițiu, a necesității învățării diferitelor forme tactice etc.

În fiecare lecție, antrenorul va îndruma însușirea corectă și eficace a deprinderilor motrice specifice.

Educație fizică și sport, nr. 4, 1972, pag. 58

Atitudinea conștientă a boxerilor trebuie să fie dirijată din primele lecții în vederea înțelegerii însemnătății procedeelor și acțiunilor tehnice și tactice. De asemenea, trebuie arătat că fiecare element tehnic își are detaliile lui, pe care trebuie să le cunoască în profunzime. Realizarea acestor cerințe se face prin folosirea unor mijloace și metode corespunzătoare. Totodată, vom căuta altele noi și variate pentru a influența profund pe boxer în toate aspectele de instruire și educație. Aceste două laturi ale pregătirii boxerilor — instruirea și educația — sînt strîns legate, se condiționează reciproc și trebuie să li se acorde atenție egală și proporțională cu necesitățile din perioada de pregătire respectivă.

În cadrul lecțiilor, antrenorul va acorda aceeași atenție fiecărui boxer privind toate aspectele de pregătire, chiar dacă ar avea motive să nu o facă (boxerul își însușește greu deprinderile specifice și nu are perspectivă). Această atitudine are o importanță deosebită, deoarece acordarea unui interes prea mare boxerilor mai dotați, în detrimentul celor fără perspectivă, ar influența negativ prestigiul de antrenor-educator.

În munca de educare și instruire, antrenorul va ține seama în mod deosebit și diferențiat de trăsăturile de caracter ale fiecărui boxer, lucrînd cu ei individualizat. În acest sens, el trebuie să canalizeze trăsăturile de caracter spre sentimentele morale cele mai înalte, care de fapt caracterizează pe boxerul de tip nou.

În procesul antrenamentului, în concurs ca și în viața socială, boxerul are datoria permanentă de a se comporta corespunzător eticii socialiste. În sfera pregătirii boxerilor este necesar ca în afara cunoștințelor teoretice și practice, antrenorul să se preocupe de însușirea cunoștințelor ideologice, politice și de cultură generală, pentru a asigura elevilor o dezvoltare multilaterală în producție și societate. Prin comportarea lor, boxerii trebuie să fie exemple pozitive față de alți sportivi, să ia atitudine față de eventualele abateri de la morala comunistă a colegilor lor.

Privind sub aspect moral-volitiv, în întîlnirile internaționale boxerii trebuie să dea dovadă de un înalt patriotism, aruncînd în luptă toate resursele lor fizice și morale, pentru a apăra în spiritul celei mai înalte dăruiri patria socialistă și numele de boxer român.

Un aspect foarte important este atitudinea boxerilor față de preocupările și idealurile lor în sport și viață. În acest sens, boxerul se va dărui cu pasiune, perseverent, sprijinindu-se pe ajutorul colectivului pentru a-și însuși toate cuceririle privind practica boxului și viața în societate.

Pentru a realiza această importantă trăsătură educativă, boxerul trebuie să fie modest, să-și subordoneze interesele persoanle celor colective, respectiv va căuta să-și ajute colegii mai slabi la box, va îndruma pe cei care au abateri de la etica socialistă, în orice împrejurare se va găsi.

De asemenea, boxerul bine educat trebuie să ia poziție hotărîtă față de atitudinea de vedetism care apare la unii boxeri și care generează un climat nefavorabil în secția respectivă. Sînt cazuri cînd influența colectivului are eficacitate mai mult sau mai puțin

pozitivă. Exemple: unii boxeri întîrzie la antrenamente, lipsesc în perioade importante din motive fără importanță sau din vedetism, nu duc viață sportivă etc. Față de acești boxeri, indiferent de valoarea lor, colectivul are datoria de a lua „atitudine" prin discuții constructive în plenul secției, arătîndu-le celor în cauză că o astfel de comportare nu le face cinste, că pregătirea în acest fel va genera rezultate slabe (sau chiar accidente). În cazul cînd boxerii vizați nu țin seama de cele spuse de colegi, li se va atrage atenția cînd greșesc și de către boxerii care au mai multă autoritate în secție.

Această influență a colectivului trebuie făcută cu mult spirit prietenesc, corelată cu „vederile" și acțiunile antrenorului.

Activitatea educativă a boxerilor începe din primele lecții de box, desfășurîndu-se permanent pînă la măiestrie. Cu cît educația în procesul de instruire va fi mai temeinică, cu atît rezultatele sportive actuale și ulterioare vor fi mai bune.

Un aspect educativ important este relația dintre antrenor și boxer. Aceasta se caracterizează printr-o strînsă colaborare, înțelegere și respect reciproc. Colaborarea se cimentează profund datorită faptului că antrenorul și boxerul muncesc împreună își împart atît bucuriile victoriilor, cît și supărările înfrîngerilor. Este bine ca această colaborare în procesul muncii să nu depășească anumite limite educative privind respectul față de antrenor și invers. Fiecare dintre cei doi factori amintiți trebuie să-și cunoască atribuțiile și să se comporte civilizat, conform eticii sportive.

Antrenorul trebuie să aibă multă înțelegere și tact pedagogic, apreciind situațiile de la caz la caz și ținînd seama de particularitățile psihice și caracterul fiecărui boxer.

În caz contrar, purtîndu-se șablon cu toți boxerii, antrenorul va crea ocazii de scădere a prestigiului său, micșorînd astfel influența de educare asupra celorlalți boxeri. În munca sa, antrenorul va trebui să observe calitățile pozitive ale unui boxer (trăsături de caracter, calități motrice, aspecte tehnice etc.) pe care le va da ca exemplu, îndemnînd și pe alți boxeri să se comporte asemănător. De asemenea, antrenorul trebuie să stimuleze boxerii care progresează, dînd dovadă de perseverență deosebită în învățarea și perfecționarea procedeelor tehnice sau tactice.

Un alt aspect educativ este acela în care boxerii fruntași sau cei cu o activitate mai îndelungată în box sînt dați exemple privind dîrzenia, dăruirea, pasiunea, actele de voință și curaj dovedite în lupte grele, comportarea civilizată în societate. Acest lucru are efect mobilizator asupra boxerilor începători, care vor căuta să le urmeze exemplul. În urma desfășurării concursurilor vom evidenția pe boxerii care au dat dovadă de abnegație față de culorile naționale sau ale clubului respectiv sau și-au ajutat colegii cu sfaturi, încurajări ș.a., întărind astfel spiritul colectivist al boxerilor. Spre deosebire de această categorie de boxeri, începătorii au în prima perioadă de învățare tendința de a lupta „la mănuși". În procesul de instruire, boxerul învață și repetă continuu diversele procedee de luptă pînă le însușește corespunzător, fără să se angreneze prea de timpuriu în lupta liberă. În acest caz, antrenorul tre-

buie să fie foarte atent, să stimuleze sau să oprească pe începători de la astfel de exerciții, în funcție de cunoștințe și posibilități.

Legat de acest aspect, boxerii trebuie să știe de la început că este foarte important să-și stăpînească dorințele privind lupta la mănuși și este necesar să lucreze perseverent, cu răbdare, pînă la însușirea corectă și eficace a mijloacelor de luptă. În caz contrar, cînd boxerul luptă fără să fi exersat suficient procedeele specifice, va primi lovituri puternice care vor avea efect demoralizant, determinîndu-l să abandoneze boxul sau să devină fricos (în unele cazuri), ceea ce-l va handicapa enorm în practicarea boxului.

În cadrul educării boxerilor începători, cît și a celor avansați, este nevoie de creerea unor stimulenți morali, legați de realizarea unor scopuri imediate sau de perspectivă. Exemple: învățarea unui mijloc de apărare în vederea aplicării lui în lupta la mănuși cu un boxer care domină mereu; efectuarea unor exerciții fizice în scopul dezvoltării fizice armonioase (exerciții de culturism); intensificarea antrenamentului pentru susținerea primului meci; pregătirea sistematică și perseverentă în vederea participării boxerului la un campionat sau o întîlnire internațională. Aceste scopuri imediate și de perspectivă vor avea un efect mobilizator asupra boxerului, determinîndu-l să se pregătească mai bine pentru a le folosi la un nivel superior. Boxerul poate fi stimulat prin evidențierea sa după (sau în timpul) acțiunii respective, în fața colegilor, pentru a fi exemplu de urmat. Această formă de educație mărește autoîncrederea, mobilizîndu-i pentru eforturi susținute și totodată angrenează intens și pe ceilalți boxeri în vederea realizării sarcinilor din lecția respectivă.

O formă eficace de educație este dezaprobarea (și explicarea cauzelor) unor acțiuni greșite, a unor manifestări de indisciplină care, neluate în seamă la momentul oportun, pot contribui negativ atît la însușirea deprinderilor din box, cît și la formarea unor trăsături pozitive de caracter.

În procesul de pregătire a boxerului este necesar să se acorde o atenție susținută educării calităților volitive. În acest sens, antrenorul trebuie să canalizeze astfel de calități în mod diferențiat, în funcție de particularitățile psihice individuale. Acest aspect educativ se realizează atît în procesul de instruire și antrenament, cît și în viața socială.

Trăsăturile de voință se mai educă în antrenament prin discuții cu boxerul și indicații practice privind învingerea greutăților, sub toate formele.

Un alt aspect important de educare a boxerilor este acela de stăpînire a emoțiilor negative din cadrul antrenamentului, care diminuează sau stagnează randamentul. În acest sens, boxerul trebuie să lucreze sistematic, însușindu-și durabil și eficace unele mijloace de luptă (obținînd siguranța în executarea deprinderilor, va căpăta încredere în forțele proprii și emoțiile se vor diminua) pe care apoi le va aplica în lupta liberă la mănuși. După folosirea lor eficace, va trece la însușirea corectă a deprinderilor motrice mai grele, le va aplica în lupta liberă și, progresiv, va ajunge să stă-

pînească foarte bine procedeele tehnice și tactice, fără să mai fie influențat negativ de emoții.

Un aspect educativ necesar în pregătirea boxerului este respectarea cu rigurozitate a regulilor de igienă și regim sportiv. În acest sens, antrenorul va educa la boxer simțul de autoexigență, în așa fel încît fiecare dintre ei să se autocontroleze în tot ceea ce face.

Se va explica că neținînd seama de unele excese și norme de comportare sportivă, rezultatele superioare nu vor putea fi atinse. Li se vor da exemple de sportivi fruntași care au obținut rezultate excepționale datorită respectării rigorilor vieții sportive.

În cadrul pregătirii pentru concurs, antrenorul va analiza acțiunile tehnice ale fiecărui boxer (în colaborare cu el) legate de planul tactic în funcție de adversar, făcînd retușurile respective. Totodată, boxerii începători vor viziona înainte de concurs alte meciuri, iar antrenorul le va da indicații și sfaturi corespunzătoare.

Toate aceste acțiuni vor contribui eficient la educarea boxerului în privința pregătirii și desfășurării meciului.

Fiecare lecție de instruire și concurs mobilizează pe boxeri la noi sarcini de realizat, pentru care trebuie să lupte cu multă pasiune, în strînsă colaborare cu antrenorul.

Obținerea rezultatelor de nivel superior reprezintă creșterea corespunzătoare a gradului de pregătire a boxerilor.

Educarea boxerilor în spiritul atitudinii socialiste față de muncă și societate necesită un volum mare de acțiuni și metode din partea antrenorului, care poate contribui în mare măsură la formarea sportivului de tip nou.

FL. COSTIN The Education of Boxer in the Process of Training

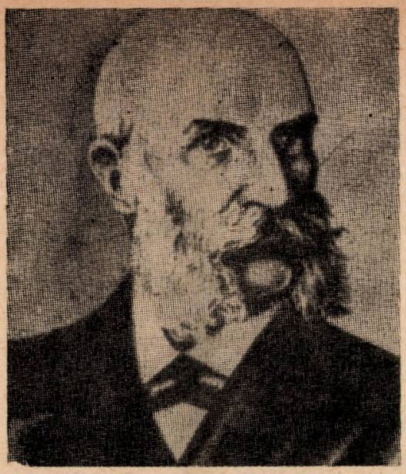
Prenant comme point de départ la nécéssité de réaliser des indices supérieurs en ce qui concerne la personnalité du sportif d'élite, l'auteur passe en revue les principaux aspects de l'éducation des boxeurs dans le cadre du processus d'instruction.

Illustrant la structure morale du boxer de haute compétition en le présentant comme un modèle — courageux, décidé, discipliné, avec un ésprit collectif, plein de sentiments généreux et honnêtes, patriote accompli — l'auteur indique aussi des moyens et des méthodes que l'entraineur peut utiliser dans le but de transformer la personnalité de celui qui aspire à la haute performance sportive.

FL. COSTIN : The Education of Boxer in the Process of Training

Starting from the necessity of atteining superior indexes with the performance sportsman, the author of the article reviews the main aspects of the education of boxers in the process of training.

Illustrating the moral structure of the performance boxer, showing im as an example to be followed — he is courageous, disciplined, determined, endoured with the team spirit, generous and honest and above all a patriot — the author presents some methods and techniques the instructor can use in order to transform some personality features to the effet required by



FILE DE ISTORIE

EDUCAŢIA FIZICĂ ŞCOLARĂ ÎN CONCEPŢIA SAVANTULUI IACOB FELIX

Şef de lucrări TIBERIU CORNEŞANU
Institutul politehnic — Cluj

Medicul igienist doctor Iacob Felix (1832—1905), membru al Academiei Române, a fost omul care a pus bazele ştiinţifice ale studiului igienic în general şi ca disciplină de sine stătătoare în facultăţile de medicină din ţara noastră.

Om cu multiple preocupări, profesor la Facultatea de medicină din Bucureşti şi director general al Serviciului sanitar (între anii 1892—1899), doctorul Felix s-a ocupat îndeaproape şi sub multiple aspecte şi de sănătatea copiilor la diferite vîrste.

Prieten bun cu doctorul C. Istrati, profesorii V. A. Urechia, D. Ionescu şi cu alte personalităţi ale vremii, doctorul Felix se interesează şi de importanţa şi rolul social al exerciţiilor fizice, în vederea formării unei generaţii sănătoase, care să contribuie din plin la dezvoltarea României pe multiple planuri.

Analizînd în mai multe rapoarte anuale starea educaţiei fizice din şcoli, doctorul Felix susţinea, cu privire la importanţa pe care trebuie s-o acorde statul acestei discipline, că : „*Aspiraţia cea mai vie a unei naţiuni este cea de conservare a ei, de prosperarea ei în prezent şi viitor. Capitalul cel mai preţios sînt cetăţenii care o compun şi copiii, fiind viitorii cetăţeni care vor da statului putere prin numărul lor, prin calităţile lor fizice, morale şi intelectuale, prin munca lor productivă ; statul, ca şi familia, sînt datori să conserve viaţa şi sănătatea copiilor, să le dezvolte forţa fizică şi intelectuală. Deci, statul este dator să se îngrijească de educaţia fizică, morală şi intelectuală a copiilor, pentru ca ei să poată deveni cetăţeni muncitori, deştepţi, capabili a apăra patria, a o face, prin munca lor, avută şi puternică*".

În acest sens, era de părere că *„Școala este menită să formeze inima și mintea copiilor, ea este aproape singurul mediu de civilizație în acele cazuri foarte numeroase, în care părinții singuri nu sînt apți a ridica prin exemplul lor nivelul cultural al copiilor, în care viața în familie nu poate fi un mediu educativ.*

Cerem deci de la școală ca să îndeplinească misiune fără vătămare pentru fizicul școlarului, fără a opri dezvoltarea naturală a copilului, nu putem însă cere ca singură școala să dezvolte deopotrivă inima, inteligența pe de o parte și corpul pe de alta, nu putem realiza idealul acelora care cred că școala modernă poate în același timp să perfecționeze constituția școlarului și să-i comunice totodată multiple cunoștințe ale programelor școlare, împărțind timpul în două părți egale, din care una consacrată culturii corpului și cealaltă, culturii intelectului. Civilizația noastră democratică și cerințele timpului de față nu ne permit ca să imităm exemplul gimnaziilor din timpurile clasice ale Eladei, în care un număr restrîns de copii de aristocrați dezvoltau toate funcțiile corporale prin multiple exerciții și jocuri cu care le ocupau cea mai mare parte a zilei, rămînînd pentru învățătura literelor un timp foarte scurt, dar trebuie să cerem de la școală ca să nu încarce copiii în primii ani ai învățămîntului cu lucruri care nu sînt potrivite cu vîrsta lor, să nu le impună o cantitate de muncă intelectuală care ar putea amîna dezvoltarea corpului“.

Referitor la reforma învățămîntului din anul 1893, care a adus unele îmbunătățiri programelor școlare de care a beneficiat și educația fizică, doctorul Iacob Felix ajunge la următoarea constatare : *„Știm că cele două ore pe săptămînă de exerciții gimnastice, care sînt prescrise pentru școlile secundare, nu sînt suficiente, mai ales pentru fete ; dorim ca în locul acestor 2 ore să se destine 3 ore pentru exerciții gimnastice, iar ele să fie obligatorii și în școlile de fete și aceste exerciții să nu se facă seara imediat după terminarea învățăturilor teoretice cînd elevii sînt obosiți“.* În acest sens, dr. I. Felix este de părere că acest neajuns se poate compensa *„... prin exerciții corporale libere în familie, căci școala singură nu se poate îngriji de dezvoltarea fizicului fără conlucrarea familiei“.*

Cu privire la educația fizică școlară, doctorul Felix apreciază că, deși în școlile secundare gimnastica este obligatorie, pentru băieți nu există o programă amănunțită a cursului de gimnastică : *„În școlile secundare, cu puține excepții, sînt necunoscute atît exercițiile gimnastice, precum și jocurile școlare“.*

În ceea ce privește educația fizică a fetelor, dr. Felix face observații foarte interesante, avînd la bază unele concepții fiziologice și psiho-pedagogice, dintre care remarcăm : *„Elevele școlilor secundare au mai mare trebuință de exerciții corporale decît elevii de aceeași etate (!). Nu recomandăm pentru școlile de fete toate exercițiile gimnastice ale băieților, ci sîntem de părere ca să se înlăture unele exerciții care rămîn rezervate pentru băieți. Am prefera ca în școlile de fete să funcționeze ca instructor de gimnastică femei formate în unele din școlile normale speciale de gimnastică din străinătate“.*

Cu ocazia unor inspecții în mai multe internate din București și din țară, doctorul Felix constată, cu mult regret, că nu se respectă unele cerințe elementare de igienă școlară și că este foarte mult neglijată educația corporală. Aceste observații le găsim formulate într-un raport anual în felul următor : *„Internatul suplinește familia, directorul sau directoarea internatului au rolul părinților și*

de la internat trebuie să cerem ca să se ţină, la modul cel mai larg, socoteala de trebuinţele corpului. Mijloacele noastre nu ne permit să copiem împărţirea timpului din multe internate secundare şi superioare din Anglia, cu clădiri confortabile, cu instalaţii bogate, cu parcuri, cu hale de gimnastică şi de scrimă, cu grădini destinate pentru jocuri, în care colegii numai 8 ore sînt destinate pentru diferite învăţături, 8 ore sînt destinate pentru diferite exerciţii corporale şi masă şi 8 ore pentru somn, trebuie să cerem însă numai ceea ce este posibil şi la noi, exerciţiul corporal mult mai variat, recreaţiune suficientă cu oarecare libertate pentru mişcare, dormitoare spaţioase şi curate, regim alimentar sănătos, îngrijirea scrupuloasă a curăţeniei corpului".

Cu privire la viaţa fetelor în internate, doctorul Felix constată : *„În mai toate internatele, fetele suportă sedentarismul şi munca spirituală excesivă, fără compensaţiune prin exerciţii gimnastice, prin jocuri prelungite în aer liber, imobilitatea corpului claustraţiunea exagerată tocmai în acea etate, în care evoluţia organismului femeesc reclamă o îngrijire fizică specială, vatămă nu numai victimile actuale ale acestui sistem greşit, ci şi generaţiunile viitoare".*

Ocupîndu-se de îmbrăcămintea ce trebuie să o poarte fetele în diferite ocazii, în special pe terenul de sport, eminentul doctor face următoarea precizare : *„Dorim ca să se studieze cu seriozitate chestiunea, dacă n-ar trebui să se interzică purtarea de corset fetelor care frecventează şcoala, corsetul nu este compatibil cu exerciţiile gimnastice".*

Vacanţele, după părerea sa, pe lîngă faptul că dau elevilor posibilitatea să se odihnească, să cunoască locuri noi, ele constituie mijloace importante pentru reconfortarea şi întărirea sănătăţii elevilor. În acest sens, preciza : *„Coloniile de vacanţă au scop ca să înlesnească şcolarilor anemici, debili, enervaţi din munca intelectuală (surmenaţi), întremarea sănătăţii prin şedere la ţară, de preferinţă la munte sau pe malurile mării cîteva săptămîni.*

Atît la plecare, precum şi la întoarcere, starea fizică a copiilor este controlată prin cîntărirea corpului, prin măsurarea circomferinţei toracice, prin examinarea volumului musculaturii şi se constată, în general, că copiii se întorc după terminarea vacanţei mai vioi, mai robuşti, mai capabili a suporta munca intelectuală a anului şcolar următor".

Doctorul Felix are o atitudine critică faţă de anumite sisteme străine de educaţie fizică, introduse în şcolile din România fără prea mult discernămînt, fapt pe care îl consemnează astfel: *„Gimnastica modernă germană care s-a introdus fără modificări în multe şcoli române, prin excesul de disciplină, prin subordonarea exagerată a mişcărilor individuale şi a clasei întregi, prin lipsa absolută de libertate, nu poate deştepta în şcolar amorul pentru gimnastică, nu poate servi ca recreaţiune. Voim ca tot corpul învăţătorilor să fie pătruns de datoria ce-i incumbă de a îngriji, în limitele posibile, de dezvoltarea corpului, de a utiliza exerciţiile corpului pentru educaţiune, să se ferească de iluzia că în două ore de gimnastică pe săptămînă va pregăti băieţii pentru serviciul militar, îi va face capabili a face marşuri forţate cu puşca pe umăr şi cu raniţa pe spinare".*

Studiul doctorului Felix cu privire la educaţia fizică a tineretului nu se referă numai la învăţămîntul şcolar mediu, ci şi la cel universitar, unde educţia fizică şi sportul se executau în mod sporadic. În acest sens sugerează : *„La noi mai este de dorit, ca şi studenţii universitari să cultive gimnastica în diferitele ei forme şi ca*

autoritatea școlară să le procure pentru aceasta, mlesnirile necesare". Întrucît educația fizică are o deosebită importanță pentru toți elevii din școlile române, este de părere că „*Învățătorii și institutorii, învățătoarele și institutoarele trebuie să facă cunoștință largă atît cu gimnastica liberă și mai ales cu jocurile școlare, trebuie să învețe gimnastica suedeză, care permite ca în fiecare oră de gimnastică să se exercite toate organele corpului în limitele fiziologice admise*".

Pentru pregătirea cadrelor care să predea în mod științific educația fizică în școli, avînd în față exemplul țărilor mai înaintate în acest sens, doctorul Felix remarcă : „*Ne mai lipsește o școală pentru ambele sexe, în care să se învețe teoria și practica gimnasticii și a jocurilor școlare, lecțiunile respective în școlile normale existente nu sînt suficiente. Știm că nu se pot realiza deodată dorințele igieniștilor care cer sacrificii bănești, dar opera d-lui ministru Spiru Haret nu va aduce roadele așteptate, dacă nu o va completa treptat, lărgind cercul educației fizice*".

Opera doctorului Iacob Felix este vastă. În cele expuse mai sus am făcut o prezentare succintă a unor concepții înaintate despre rolul și importanța educației fizice și a sportului pentru societate. Sînt concepții ale unei personalități marcante, concepții care pentru secolul al XIX-lea reprezentau un deziderat, deziderat care și-a găsit împlinirea acum, în zilele României socialiste.

BIBLIOGRAFIE

FELIX I. : Creșterea igenică a copiilor, București, 1882, pag. 28.

FELIX I. : Tratat de igenă publică și politică sanitară partea I și a II-a, București, 1870—1889, pag. 334.

FELIX I. : Raport general despre igena publică și despre serviciul sanitar al Regatului României pe anul 1892, București, 1893, pag. 84—85, pe anul 1893, București, 1894, pag. 122, pe anul 1894, București, 1895, pag. 93—94, 97, pe anul 1895, București, 1897, pag. 167.

FELIX I. : Manual elementar de igenă, București, 1885, pag. 5.

FELIX I. : Raport general despre igena publică și despre serviciul sanitar ale regatului României pe anii 1896—1897, București, 1899, pag. 274—276.

FELIX I. : Igena școlară, București, 1898, pag. 29.

FELIX I. : Povețe despre păstrarea sănătății, București, 1902, pag. 39—42.

FELIX I. : Istoria igenei în România, partea a II-a, București, 1902, pag. 122.

FELIX I. : Din istoria igenei, București, 1905, pag. 7.

IONESCU D. : Istoricul gimnasticii și educației fizice la noi, București, 1939, pag. 8.

KIRIȚESCU C. : Palestrica, Ed. U.C.F.S., București, 1964, pag. 537.

* * * : Istoria învățămîntului în România, București, 1971.

T. CORNEȘANU : L'éducation physique scolaire reflétée dans la conception du savant Iacob Felix

Le médecin hygiéniste Iacob Felix (1832—1905), membre de l'Académie Roumaine, a eu une importante contribution à l'introduction et à la consolidation de l'éducation physique à l'école.

Dans ses travaux, le docteur Iacob Felix présente l'importance que l'Etat doit accorder à l'éducation physique, pour son rôle essentiel dans le développement physique et l'éducation des enfants. En ce sens il met particulièrement l'accent sur le problème de l'éducation physique chez les filles. Le docteur Iacob Felix exige au Ministère de ressort l'élaboration des programmes scolaires pour l'éducation physique, qui doivent être rédigés avec un grand sens de responsabilité, afin que l'éducation physique puisse constituer un moyen de développement harmonieux des enfants, sans être nuisible pour eux. De même, le programme scolaire doit être différent pour les filles. L'hygiène et l'éducation physique doivent être en étroite relation, constituand les éléments fondamentaux de l'éducation corporelle, ayant pour les scolaires la même importance que l'instruction.

T. CORNEŞANU : Physical Education in Schools in the Outlook of the Scientist Iacob Felix

The hygienist doctor Iacob Felix (1832—1905), Member of the Romanian Academy, brought an important contribution to the introduction and consolidation of physical education in schools.

In his works, doctor Iacob Felix pointed to the importance of physucak education in school curricula, to the role in the physical growth and education of children. He laid stress on the physical education of young girls. He asked the relevant Ministry do draw up a special curriculum for the physical education so that it should become a real means for the harmonious development of children. He emphasized that it shoud be different for younggirls. Moreover doctor Felix placed emphasis on the fact that hygiene and physical education should go hand in hand, both being fundamental elements of the physical development and instruction of schoolchildren.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în consideraţie următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăşi 5—10 pagini, pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

Portret

JOHANN CRUYFF

PETRE GAȚU
Ziarist

„Cupei campionilor europeni", cîștigător al „Balonului de aur" (ediția a XVI-a), decernat, pe bază de anchetă, de revista pariziană „France-Football".

DATE PERSONALE

- Sa născut la 25 aprilie 1947, în cartierul Betendorf din Amsterdam, la cîțiva pași de stadionul clubului Ajax.
- Înalt de 1,80 m.
- Greutatea oscilează în jurul a 67 kg.
- Căsătorit de mai bine de doi ani și are un copil.
- Joacă de la vîrsta de 10 ani la același club: Ajax din Amsterdam.
- Sportul preferat: fotbalul; postul în care s-a specializat: atacant central.
- Profesia sa: jucător de fotbal, profesionist.
- Performanțe și titluri de glorie: la 17 ani promovat în prima echipă a clubului Ajax, la 18 ani selecționat în reprezentativa Olandei, decretat de două ori, la 20 și 21 de ani, „fotbalistul anului" în țara lalelelor negre, golgeterul echipei sale (142 de goluri în ultimele șase campionate), titlurile de campion al Olandei cucerite de Ajax, 15 prezențe în echipa națională, cucerirea

N-a trebuit să treacă mult timp pentru ca membrii clubului Ajax de acum douăzeci de ani să remarce prezența regulată la antrenamentele fotbaliștilor lor, a unui băiețel slăbănog, de vreo 5—6 ani, care-și ocupa același loc pe marginea terenului și urmărea cu atenție și admirație întipărită pe obraz, minunățiile pe care le făceau cu mingea vedetele de atunci ale fotbalului olandez. Fiecare mișcare, fiecare dribling, fiecare pasă, șut sau fentă ale lui van Dijk, van den Hoeven, van den Kuil, Boskamp, Graafland, Mulder, P. J. Keizer sau A. J. de Cruyff erau înregistrate de acest copil care, atunci cînd mingea se rostogolea în afara terenului, se repezea și o readucea pe gazon cu o lovitură „stil Mulder sau Keizer". Sau aproape în acest stil...

Nimeni nu se întreba cine este. Erau obișnuiți cei de la Ajax să fie vizitați des de copiii cartierului Betendorf, din rîndul cărora își recrutau talentele pentru echipele de pitici și juniori. Devenise însă, un obișnuit al terenului. De aceea, cînd într-o bună zi la sediul clubului s-a prezentat o femeie cu băiețelul de mînă, rugînd secretariatul să-i fie înscris fiul printre cei mai tineri fotbaliști, n-a fost o surpriză. A fost primit deîndată, cu bunăvoință și predat pe mîna antrenorilor echipelor de juniori.

Așa și-a făcut intrarea la clubul Ajax, la vîrsta de 10 ani, cel care peste puțin timp avea să înceapă ascensiunea pe treptele măiestriei pentru a deveni o vedetă a fotbalului mondial : Johann Cruyff, fotbalistul european al anului 1971 și cuceritorul „Balonului de aur".

O ASCENSIUNE RAPIDĂ

De atunci, Cruyff nu și-a părăsit clubul în care a debutat și în care a cunoscut toate satisfacțiile pe care i le putea da fotbalul, sportul îndrăgit de mic copil.

Pasiunea pentru balonul rotund, talentul, perseverența în pregătire i-au îndrumat pașii pe drumul unei cariere strălucite. Și a început să se afirme încă de la juniori. Curînd, abea împlinise 17 ani, Cruyff și-a văzut visul împlinit : a fost promovat în prima echipă, înscriind pe lista jucătorilor clubului său al doilea nume Cruyff. Cu 41 de ani înainte, echipa Ajax

avusese pe primul Cruyff, un mijlocaș care-i dăduse strălucire, ei și reprezentativei Olandei. Ceea ce avea să facă și tizul său, Johann. Un an mai tîrziu, „stofa de jucător" l-a impus selecționerului echipei naționale și Cruyff și-a făcut botezul de internațional. A doua mare satisfacție, căreia i-au urmat, firesc, celelalte.

„DIABOLICUL JOHANN"

Cruyff muncește enorm. Altfel n-ar fi ajuns fotbalistul de clasă, cu renume printre specialiști și respectat de adversari, care — pentru vitalitatea, tehnica, agresivitatea, puterea de luptă și forța de atac l-au denumit „diabolicul".

Plăpînd în aparență, înalt, lungan ca nasul său pe o față în... „lamă de cuțit", Cruyff este în realitate extrem de viguros, curajos, înfruntă orice gen de adversari, oricît de solizi ar fi, un fotbalist de tip modern. Fin tehnician, abil tactician, e greu să delimitezi la el calitatea de creator de cea de realizator. Le îndeplinește cu aceeași dezinvoltură pe amîndouă. Conduce balonul cu o uluitoare dexteritate, angajîndu-se în adevărate slalomuri printre adversari și pasează ideal partenerului cel mai bine plasat. Dar poate la fel de bine să și finalizeze acțiunea sa, pentru că are un șut necruțător și extrem de precis. Are o viteză de reacție extraordinară ca și simțul plasamentului și al porții, un start fulgerător, un dribling insinuant și multă șiretenie în loviturile la poartă, într-un cuvînt, toate calitățile care caracterizează pe jucătorul complet. Astfel îl judecă și-l apreciază specialiștii pe actualul elev al lui Ștefan Covaci, fostul antrenor al „Stelei".

CA ORICE JUCĂTOR...

Secretul lui Cruyff? Modestia, perseverența, pregătirea.

Odată, un ziarist străin l-a găsit la stadion, laolaltă cu colegii săi, antrenîndu-se a doua zi după un joc de campionat foarte greu, și l-a întrebat dacă întotdeauna se întîmplă să participe la un antrenament după meci.

„—Ar fi prea mult spus antrenament, *a precizat Cruyff*. Facem baie și masaj, apoi un joc de tenis cu piciorul. Dar mi s-ar părea anormal dacă n-aș veni la teren și n-aș juca mingea. Mi-ar lipsi ceva..."

Aici este tot secretul lui Cruyff, ca și al celorlalți mari fotbaliști. Pregătirea intensă și dură, zilnică, dublată de o viață sportivă fără repros. Această mentalitate l-a impresionat pe antrenorul român Gh. Ola, care a petrecut o săptămînă la clubul Ajax și a luat contact nemijlocit cu viața de fiecare zi a fotbaliștilor. „M-a frapat felul în care privesc antrenamentul, cum suportă travaliul enorm, cum răspund la programul intens. Pentru jucătorii de la Ajax nu există exercițiu greu, antrenament greu. Ambiția de a executa totul cît mai bine, conștiința depășirii continue îi domină pe toți, dar nu-i apasă..."

La constatările lui Gh. Ola nu ne rămîne decît să redăm, succint, programul de antrenament al unei săptămîni, căruia i se supune chiar și fotbalistul Europei pe 1971, Cruyff, ca orice jucător:

LUNI, *după joc: 30—45 de minute de antrenament de revenire, dimineața, apoi lucru la aparate, baie, masaj.* MARȚI: *dimineața 90 de minute de pregătire fizică, exerciții în circuit, cu aparate; după-amiaza alte 90 de minute de antrenament tactic-fizic, dar doar 25 la sută lucru cu mingea.* MIERCURI: *90 de minute antrenament; prima parte are un caracter de pregătire fizică, apoi exerciții de viteză; partea a doua prevede un joc cu o temă dată, cu accent pe demarcare, marcaj și circu-*

lația mingii. JOI : *unul sau două antrenamente, după dificultatea meciului care urmează ; în cazul unui antrenament de pregătire fizică, are caracterul celui de marți; dacă e tactic-fizic se organizează un joc la două porți, cu sarcini precise.* VINERI: *de regulă, are loc un antrenament teoretic; uneori se renunță la el din cauza uzurii echipei sau, dimpotrivă, se face o pregătire fizică; după-amiază, ședința de pregătire a jocului următor.* SÎMBĂTĂ: *un antrenament de 45 de minute, intens, în viteză, cu scopul de a menține jucătorii în ritm.*

Și, în completare, pentru a întregi imaginea asupra modului de antrenament la Ajax: pregătirea intensă începe chiar de la copii de 8 ani, cu accent pe aspectul pregătirii fizice!...

ÎNTÎMPLĂRI, PASIUNI, PĂRERI

Puțin arțăgos din fire, Cruyff a avut de pătimit o perioadă și ea constituie momentul cel mai neplăcut din cariera lui. În 1966, în cursul unui meci Olanda—Cehoslovacia, un fundaș advers, disperat că nu-i poate stăvili acțiunile, l-a trîntit pur și simplu. Cruyff, enervat, a crezut că-și poate face singur dreptate. Dar s-a înșelat; arbitrul l-a eliminat de pe teren, iar federația olandeză l-a exclus din lot pe un an. N-a ținut seamă că este Cruyff, mîndria fotbalului olandez.

Acum un an, lui Cruyff i-a expirat contractul cu Ajax. Zvonurile unui transfer (la un club spaniol) au început să circule cu insistență, mai ales că nici Cruyff nu ascundea posibilitatea unei plecări. Dar pînă la urmă a rămas credincios clubului care l-a crescut și format, prelungindu-și contractul pe încă vreo cîțiva ani, spre satisfacția zecilor de mii de suporteri ai clubului, cei care-i făcuseră, lui și întregii echipe, triumfala primire după cucerirea „Cupei campionilor europeni" — 1971.

Astfel, Cruyff continuă să-și poarte pașii prin Vinkeveen — localitate din împrejurimile Amsterdamului, acolo unde are o casă confortabilă, căminul cu soția sa Dany, și de unde pornește zilnic spre stadion, la antrenament, cu „Porsche"-ul său roșu. Sau, în orele libere, își îngrijește frumoasa-i grădină, care înconjoară casa. Pentru că grădinăritul este o pasiune din orele sale libere, după cum biliardul o constituie pe a doua. Poate fi văzut jucînd ore întregi în jurul biliardului, cu colegul și prietenul său nedespărțit Piet Kreizer, extrema stîngă a lui Ajax.

Cum privește Cruyff fotbalul? Prin caracterul său universal, „el îndeplinește și un rol social, de apropiere între popoare, de mai bună înțelegere — afirmă „olandezul zburător". Cînd mă aflu în străinătate, simt o plăcere deosebită să stau de vorbă cu oamenii simpli despre viața și munca lor, despre țara și orașul lor". Ca pasionat al fotbalului, pe care-l practică cu plăcere, tendințele spre jocul aspru, nesportiv, manifestările huliganice ale unor spectatori îl întristează și-l revoltă pe Cruyff : „Nu uit nici un moment că fotbalul este totuși un joc sportiv. Asemenea manifestări îi amenință evoluția viitoare. Este frumos să aperi culorile echipei tale și să-ți încurajezi echipa, dar este inadmisibil să înțelegi aceasta prin a lovi și jigni pe membrii echipelor adverse".

Acesta este Johann Cruyff, sportivul îndrăgit al cartierului Betendorf.

INHALT

LEITARTIKEL

FL. GEORGESCU: Die soziale Bedeutung des Sports und seine patriotischen Dimensionen 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

D. COLER: Der Leader im Rahmen der Sportmannschaft 5

T. VLAD, L. VASSERMAN: Die Benutzung der reizanregenden elektrischen Ströme niederer Frequenz, zum Zwecke der Entwicklung von Muskelmasse — und Kraft . . . 11

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

C. DÎRJAN: Beiträge zum Problem der Belastungsdynamik bei der Vorbreitung von Basketballspielern, Junioren 17

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

Z. DOBRANSZKY, I. VEREŞEZAN: Die Erzeihung des Interesses für die Turnstunde durch eine gerechte Beurteilung der Ergebnisse . . . 26

D. GUŢIU, Übungen und Formationen welche im Klassenraum durchgeführt werden können 30

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

O. UNGUREANU, GH. LUCA: Der Wirkungsgrad des Studentenmassensports an der Universität „Al. I. Cuza" und in dem Studentenzentrum Iaşi 36

SPORTMEDIZIN

G. CHEREBEŢIU, A. SZOGY: Die Wirkungen einer physischen Vorbereitungszeit auf die aerobe Belastungsfähigkeit von Spitzensportlern — Volleyball 45

MEINUNGEN — BERATUNGEN

GH. MITRA: Die Komponenten des Prozesses der Leibeserziehung . . 50

FL. COSTIN: Die Erziehung des Boxers während des Vorbereitungsprozesses 57

GESCHICHTLICHES

T. CORNEŞANU: Das Schulturen in der Konzeption des Gelehrten Iacob Felix 62

PORTRAT

P. GAŢU: Johann Cruyff 67

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

ФЛ. ДЖОРДЖЕСКУ: Социальное значение спорта и его патриотическое назначение 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Д. КОЛЕР: Руководитель в спортивной команде 5

Т. ВЛАД, Л. ВАССЕРМАН: Использование возбудительно-двигательных токов низких частота в целях развития массы и силы мускул . 11

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

К. ДЫРЖАН: К проблеме динамики усилия в подготоке баскетв листов-юношей 17

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

З. ДОБРАНСКИ, И. ВЕРЕШЕЗАН: Воспитание интереса к уроку физического воспитания посредством правильной оценки результатов 26

Д. ГУЦУ: Возможно проводимые в классе упражнения 30

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

О. УНГУРЯНУ, Г. ЛУКА: Эффективность массового студенческого спорта в университете имени Ал. И. Кузы и в Ресском университетском центре 36

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Г. КЕРЕБЕЦИУ, А. СЕГИ: Влияние одного периода физической подготовки на объем аэробного усилия волейболистов-разрядников 46

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

Г. МИТРА: Составные процесса физического воспитания 50

ФЛ. КОСТИН: Воспитание боксера в процессе обучения 57

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Т. КОРНЕШАНУ: Школьное физического воспитание во взглядаи ученого Якоба Феликса 62

ПОРТРЕТ

П. ГАЦУ: Иоханн Круйфф . . . 67

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 5 MAI 1972

CUPRINS

EDITORIAL

A. NICU : Profilul activității de educație fizică și sport și locul ei în structura organizatorică a țării noastre 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

A. BĂLAN : Regimul maximal de lucru cu autodepășire în canotajul universitar 7

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

M. RĂDULESCU : Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea și perfecționarea elementelor tehnice ale jocului de fotbal (I) 16

GH. POPA : Dezvoltarea mobilității articulare la gimnaștii începători (copii de 10—12 ani) . . 24

GH. FODOREANU : Greșeli în tehnica săriturii cu prăjina . . . 34

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

D. CONSTANTINESCU : Combinații tactice în atac contra apărărilor 6—0 la echipele școlare . 40

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică pentru femei de vîrstă înaintată (peste 60 de ani) (XI) . . . 45

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN, T. POP : Cercetări radioizotopice cu Rose Bengal privind funcția hepatică la sportivi (Nota a III-a) 52

OPINII — CONSULTAȚII

* * * : Programa pentru susținerea examenului de definitivat în învățămînt 57

I. CORNEANU, GH. IACOBINI, V. DONA : Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor la lupte . 63

PORTRET

H. CRISTEA : Nicolae Martinescu 69

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135, Telex 225 București—România

PROFILUL ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT ŞI LOCUL EI ÎN STRUCTURA ORGANIZATORICĂ A ŢĂRII NOASTRE*)

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al CNEFS

1. CONSIDERAŢII GENERALE

Practicarea exerciţiilor fizice de către om cu scop formativ sau agonistic este tot atît de veche cît şi civilizaţia lui. Cu perioade inegale de manifestare, de apogeu şi estompări, dar niciodată absent, exerciţiul fizic, sub o formă sau alta, a fost integrat în sistemul instructiv-educativ al epocilor. Lumea antică, îndeosebi prin conceptul idealului său armonic (Atena), umanismul Renaşterii, iluminiştii, filantropiştii şi pedagogii realişti ai secolului al XVIII-lea au dat exerciţiului fizic o raţiune educativă şi utilitară.

Ca factor indispensabil ameliorării şi perfecţionării condiţiei umane, exerciţiul fizic în viziunea socialiştilor utopici ai secolelor XVI şi XIX a primit o valoare socială de primă mărime. Ideile lor generoase au fost preluate şi îmbogăţite de clasicii marxişti, care au făcut din exerciţiile fizice o parte componentă a educaţiei comuniste a tinerelor generaţii, alături de educaţia intelectuală şi instruirea politehnică.

Transpunerea în viaţă a acestui concept în condiţiile statului socialist, care are de acum o experienţă ce depăşeşte o jumătate de veac, a confirmat şi totodată a consacrat importanţa socială a exerciţiilor fizice. Nici statul burghez n-a negat rolul acestora, dar inegalităţile lui sociale au imprimat în mod obiectiv un caracter de clasă practicării îndeosebi a sportului. Asupra acestui aspect, Partidul Comunist Român, încă din anii ilegalităţii sale, a atras atenţia, subliniind dreptul şi necesitatea ca educaţia fizică şi sportul să constituie activităţi accesibile tuturor oamenilor.

Într-adevăr, prin actul politic al eliberării ţării noastre la 23 August 1944 se pune capăt şi acestei inechităţi, exerciţiul fizic, sub diversitatea formelor sale de manifestare, devenind realmente disponibil individului.

2. EVOLUŢIA STRUCTURII ŞI PROFILULUI ORGANIZAŢIEI SPORTIVE DE TIP SOCIALIST PÎNĂ ÎN PREZENT

Pentru ca acest vechi deziderat să devină o amplă realitate, conducerea de partid şi de stat a înţeles din primele momente ale cuceririi puterii politice că practicarea exerciţiilor fizice este o problemă atît de sănătate, de profilaxie, cît şi o problemă de cultură, de educaţie şi instruire şi o preocupare constructivă a timpului liber, satisfăcînd pe deplin ideea de dezvoltare, divertisment şi recuperare.

Aşa se explică crearea atît de imediată, chiar din luna septembrie 1944, a Organizaţiei Sportului Popular (O.S.P.), *prima instituţie sportivă democratică*

**) Lucrarea a fost comunicată la Simpozionul „Locul organizaţiilor obşteşti în sistemul organizării politice din Republica Socialistă România" organizat de secţiile juridică şi politică ale Academiei de ştiinţe sociale şi politice, în februarie 1972, la Universitatea Bucureşti.*

românească. Profilul său a purtat amprenta momentului revoluționar și de metamorfoză politică și ideologică a societății noastre. O.S.P. rămîne, în retrospectiva istorică, o formă tranzitorie de organism obștesc pînă la apariția primului guvern, democrat (martie 1945), după care, fără a-și pierde acest profil fundamental, determinat de specificul relațiilor dintre adeziunea individului și organismul creat în acest scop, devine — conform decretului lege — o anexă a Consiliului de Miniștri.

Transformările economice, politice, sociale și culturale survenite în următorii ani în țara noastră determină Biroul Politic al C.C. al P.M.R. să creeze, printr-o hotărîre dată la 26 iunie 1949, Comitetul pentru Cultură Fizică și Sport (C.C.F.S.) de pe lîngă Consiliul de Miniștri.

Prin urmare, profilul noului for este cel al unei instituții de stat, prin faptul că organul său central este situat în continuare pe lîngă Consiliul de Miniștri, iar cele teritoriale pe lîngă sfaturile populare.

Dar noua etapă de organizare, care însemna de fapt înscrierea problemei în inventarul celor ce aveau nevoie de rezolvări la nivel de stat, nu excludea trăsătura esențială a oricărei activități sportive, ce se bazează — în ultima analiză — pe adeziunea voluntară a individului pentru o activitate ce îl interesează și pentru care dorește să se organizeze. Statul nostru socialist urma doar s-o sprijine, pentru a-i oferi soluții superioare trecutului și în completarea celor lăsate de administrația O.S.P. În același timp, profilul său obștesc este păstrat prin sprijinul masiv al sindicatelor, care au creat unități sportive centrale și teritoriale diferențiate pe ramuri de producție (12), care împreună cu cele departamentale — militare (M.F.A., M.A.I.) și Ministerul Învățămîntului au constituit de fapt cluburile și organizațiile în care sportul de masă și cel de performanță au avut o interrelație organizatorică și concepțională.

După opt ani de funcționare a C.C.F.S., o nouă hotărîre a C.C. al P.M.R. și Consiliului de Miniștri, apărută la 2 iulie 1957, constituia încă un program în evoluția domeniului.

În statutul noii organizații create — Uniunea de Cultură Fizică și Sport (U.C.F.S.) — se preciza că are profilul unei organizații de masă, principiul adeziunii voluntare constituind nota ei caracteristică de bază. Toate organele sale centrale și teritoriale s-au ales în conferințe prin vot.

De asemenea, caracterul organizației de masă a fost întărit și de intenția autofinanțării domeniului, prin mărirea considerabilă a numărului membrilor cotizanți U.C.F.S.

Acțiunea, motivată în esența ei, n-a avut însă acoperirea materială necesară, pentru a nu se dovedi timpurie. Nivelul de dezvoltare a mișcării sportive în perioada respectivă, baza ei materială corelată cu înțelegerea insuficientă a maselor populației, îndeosebi adulte, explică limitele acestei etape. Evident, aceasta nu estompează nivelurile crescute pe care indicii mișcării sportive le-au înregistrat în cei zece ani de funcționalitate a uniunii.

În hotărîrea Comitetului Executiv al P.C.R. din 1967, se analizează activitatea U.C.F.S. scoțînd în evidență, pe lîngă realizările organizației și deficiențele ei. Practic, se puneau bazele unei noi etape de dezvoltare a mișcării sportive.

3. CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT, ETAPA ACTUALĂ A DEZVOLTĂRII DOMENIULUI

În iulie, același an, a doua conferință pe țară a mișcării sportive avea să desemneze noul organ de conducere al domeniului — Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport (C.N.E.F.S.), iar „Legea nr. 29 din 28 decembrie 1967 cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport" îi stabilea obiectivele, atribuțiile și profilul, concomitent cu precizarea îndatoririlor tuturor organelor și organizațiilor de stat și obștești, care aveau sarcină în acest domeniu.

Pornind de la ideea fundamentală că educația fizică și sportul în Republica Socialistă România constituie activități de interes național, legea

arată că statul sprijină dezvoltarea lor. În consecință, C.N.E.F.S. este investit ca organ de specialitate cu atribuții pe linie de stat, dar el rămîne — în același timp — prin structura sa organizatorică, prin modul de funcționare și administrare, prin sistemul său de muncă și analiză, de alegeri și finanțare, care doar parțial este de stat, un organ obștesc.

Din însăși denumirea adoptată, rezultă că legiuitorul situează organul sportiv în categoria consiliilor naționale, care prin structură, jurisdicție, putere de emitere a normelor etc., se aseamănă cu instituțiile centrale de tip ministerial (Consiliul Național pentru Știință și Tehnologie), dar și cu organizații centrale construite pe adeziunea individului (Consiliul Național al Organizației Pionierilor, Consiliul Național pentru Crucea Roșie).

Deci, profilul C.N.E.F.S., ca organ central de specialitate investit de stat, este determinat de următoarele îndatoriri:

— pentru înfăptuirea politicii partidului și statului în acest domeniu, coordonează, îndrumă unitar și în colaborare cu Ministerul Educației și Învățămîntului educația fizică și sportul școlar, cu U.G.S.R., sportul de masă și de performanță din întreprinderi, cu U.T.C., sportul de masă din școli, instituții de învățămînt superior și de la sate, cu Consiliul Național al Organizației Pionierilor, activitatea sportivă de masă a elevilor de această vîrstă, cu ministerele militare, aceleași activități desfășurate de ostași, cu UCECOM, UNCAP sportul de performanță și de masă al lucrătorilor din rețeaua lor etc;

— în spiritul legii poate să ceară acestora informări în legătură cu activitățile respective. Legea îi stabilește astfel o legătură și o funcționalitate cu toate aceste departamente și organisme care exclud interpretări subiective, arbitrare. În acest fel, se confirmă și în același timp se stimulează ideea că, în etapa actuală de dezvoltare a statului, funcțiile sale nu pot fi îndeplinite doar de instituțiile de stat, ci și de organizațiile obștești, care completează sau le preiau total sau parțial. Perspectiva autonomiei lor demonstrează de fapt necesitatea creșterii conștiinței civice a individului, a participării sale elevate la administrația și organizarea statului;

— o parte a bugetului său provine din dotații de la bugetul de stat;

— pe fondul legislației generale în vigoare, are dreptul să emită norme și instrucțiuni proprii privind modul de organizare și funcționare a unităților sale (indiferent de situarea și apartenența lor la sistemul de stat sau obștesc), disciplina lor financiară, planul de venituri și cheltuieli, inclusiv cel valutar, planul de investiții, planul de formare și perfecționare a cadrelor sale; aceste norme au caracter obligatoriu pentru toate organele și organizațiile care au atribuții în domeniul activității de educație fizică și sport. Legea ar fi cîștigat în precizie și putere de influențare dacă ar fi cuprins și echivalentul coercitiv al nerespectării spiritului ei. Este ușor de presupus, în această situație, imposibilitatea practică de a impune unei instituții sau organ respectarea textului de lege care prevede, de exemplu, amenajarea bazei materiale sau crearea condițiilor concrete pentru practicarea exercițiilor fizice;

— o parte din membrii săi sînt numiți;

— creează un profil de specialiști recunoscut în nomenclatorul de stat (antrenor, metodist);

— sistemul de salarizare este cel aplicat în cadrul instituțiilor de stat cu un anumit grad.

Profilul de organizație obștească este dat de următoarele caracteristici:

— în afara educației fizice din școală, liceu, învățămînt superior, armată, care are caracter obligatoriu, practicarea oricărei activități cu caracter sportiv de performanță sau de masă este bazată pe libera adeziune a individului, pe voluntariatul său;

— activitatea practică se desfășoară în unități proprii, create în urma deliberării celor ce și-au exprimat adeziunea. Acestea sînt: asociația și clubul sportiv; organul tehnic de conducere îndeosebi al activității sportive de performanță din clubul sportiv — federația, diferențiată pe fiecare ramură de sport (31); îndrumarea, controlul și conducerea acestora se realizează

STUDENTUL PÎRVAN MIHAI
FACULTATEA DE MATEMATICĂ

Tabelul 3

FIȘĂ INDIVIDUALĂ DE PREGĂTIRE - Etapa octombrie - decembrie

NR. CRT.	DATA DESFĂȘURĂRII ANTRNAMENTULUI	MIȘCAREA COMPLEXĂ CU HALTERA DE 20 KG	EXTENSIA SPATELUI CU PARTENER PE CEAFĂ	ABDOMEN (BRICEAGUL)	GENUFLEXIUNI CU HALTERA DE 20 KG PE UMERI	SUSPENSII VERTICALE LA BARĂ	ÎMPINGEREA PARTENERULUI	RAMARE CU HALTERA DE 20 KG	TOTAL EXECUȚII
1.	31. oct.	100	15	30	120	11	21	60	357
2.	4. nov.	120	25	50	128	11	22	60	408
3.	7. nov.	154	55	60	200	10	20	60	559
4.	11 nov.	160	100	50	250	7	20	80	667
5.	14 nov.	200	120	80	300	10	30	80	820
6.	18 nov.	200	150	100	250	10	30	100	840
7.	21 nov.	220	250	120	300	10	25	80	1005
8.	25 nov.	150	120	130	510	8	30	80	1028
9.	2 dec.	160	250	150	350	10	30	80	1030
10.	16 dec.	200	300	180	200	12	50	100	1042
11.	23 dec.	220	320	200	300	10	50	120	1220
Total		1884	1805	1150	2900	109	328	800	8976

B. LA GRUPELE DE CULTURISM

Media creșterilor de la ultima lecție față de prima, pe mijloace, a fost următoarea :

— la flotări în față, cu 14 mai mult ; la flotări în spate, cu 18 ; la suspensii, cu 3 ; la 3 sărituri legate, cu 57 cm ; la mișcarea complexă cu haltere de 20 kg, cu 18 ; la flexia antebrațelor pe brațe cu haltera de 20 kg, cu 15 ; la împingerea halterei de 20 kg din culcat pe bancă, cu 18 mișcări mai mult ; la ramarea verticală, cu 14 ; la împingerea halterei de 20 kg, de la piept în sus, din poziția stînd depărtat, cu 16 și cu un total mediu al volumului pe lecții de 151 de mișcări la ultima lecție, față de prima lecție.

C. ÎN CANOTAJUL STUDENȚESC DE PERFORMANȚĂ

Pentru a ilustra mai bine rezultatele acestor studenți, vom exemplifica evoluția rezultatelor unui student în etapa de iarnă.

— În fișa individuală de pregătire (tabelul 3) se pot observa creșteri la cele 7 mijloace de pregătire de la 357 de mișcări totale efectuate în prima lecție, pînă la 1 220 de mișcări efectuate tot la cele 7 mijloace, la ultima lecție de antrenament, respectiv cu 863 de mișcări mai mult.

V. CONCLUZII

Metoda „regimului maximal de lucru cu autodepășire“ este aplicabilă în special la studenți.

— Este o metodă ce respectă cerințele biologice, deoarece pune

accentul în totalitate pe inițiativa și posibilitățile individuale.

— Este o metodă obiectivă de apreciere a rezultatelor, deoarece analizează și interpretează, pe baza cifrelor cuprinse în fișele individuale, evoluția efortului din pregătire.

— Este o metodă rapidă în obținerea rezultatelor, ceea ce corespunde specificului studenților.

— Metoda regimului maximal de lucru cu autodepășire are efecte favorabile asupra dezvoltării rezistenței generale și speciale.

— Canotajul este sportul cu o structură potrivită pentru lucru în regim maximal :

a) În canotaj calitatea dominantă este rezistența.

b) În canotaj este foarte necesară o autodozare a vîslașului în pista de control sau de concurs, adică o repartizare eficientă a desfășurării efortului specific.

Metoda regimului maximal de lucru cu autodepășire, autodozare, autodirijare educă și dezvoltă, lecție de lecție, antrenament de antrenament, aceste calități.

c) Efortul greu din canotaj, de peste 3 minute la fete și peste 6 minute la băieți, solicită calități morale deosebite.

Metoda regimului maximal de lucru le dezvoltă rezistența prin cerința depășirii, de la o lecție la alta, în regim maximal, a rezultatelor înregistrate în antrenamentul anterior.

d) Efortul din canotaj cere ritm și tempou constant, adică un raport just între trecerea prin apă și revenire, în parcurgerea într-un anumit număr de lovituri a distanței.

Regimul maximal de lucru, în cadrul fiecărei perioade de pregătire, are și o etapă de regularitate, de lucru în ritm impus de metronom, deci dezvoltă simțul ritmului și al tempoului.

e) În canotaj, alcătuirea formațiilor trebuie să se facă pe baza unor criterii obiective de apreciere.

Regimul maximal de lucru selecționează pe indivizii puternici, dîrji, capabili să obțină rezultate foarte înalte.

A. BĂLAN : Le régime maximal d'effort avec auto-dépassement dans le canotage universitaire

Expérimentant une méthode originale de préparation physique l'auteur lui confère ensuite une base théorique, en lui augmentant en même temps la sphère d'applicativité. La méthode du régime maximal suppose un effort de limite à chaque entrainement, de sorte que, la condition fondamentale de la méthode soit respectée : le dépassement du résultat obtenu à l'entrainement précédent.

Ce genre d'entrainement suppose aussi une participation consciente de la part du sportif, concernant la dynamique de la préparation physique, ainsi que dans le sens de l'auto-direction, de l'auto-dosage et de l'organisation de l'activité de préparation. En dehors de la préparation, le sportif doit enregistrer sur un tableau, ses résultats réalisés à chaque entrainement ainsi que d'autres données d'ordre physiologique et somatique. L'entraineur intervient dans la préparation seulement quand il faut changer la nature de l'effort, quand les tâches d'une étape de préparation ont été réalisées, ou bien quand on fait l'analyse des résultats.

A. BĂLAN : The maximum working regime with self excess in university rowing

Experimenting an original method al physical training, the author first gives its theoretical substantiation, moreover widening its application sphere. The method of maximum regime assumes a limit effort for each training so that the fundamental conditions of the method should be observed, that is to exceed the results of the preceding training.

This kind of training envisages a conscious participation of the sportsman as regards the dynamics of the physical training and consequently a self-guidance, self-dosing and self-organization of the respective training. Besides, the sportsman should note down the results scored on the occasion of each training, and some physiological and somatic elements. The instructor intervenes in the training only to change the nature of the efforts, when the phases had been fulfilled, and to examine the results.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacţie recomandă colaboratorilor revistei să ia în consideraţie următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la maşină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăşi 5—10 pagini, pentru cele de cercetare ştiinţifică şi 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare ştiinţifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părţi :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material şi metodă* — descrierea caracteristicilor subiecţilor studiaţi, condiţiile de lucru, aparatura şi metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menţionarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obţinute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul ştiinţific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obţinute de alţi autori, explicarea şi interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citaţi vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariţiei, anul, numărul şi pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărţi se vor menţiona : numele autorului, titlul cărţii, numărul ediţiei, numele editurii, locul şi anul apariţiei, pagina.

Rugăm pe această cale pe toţi autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă şi funcţia pe care o îndeplinesc, adresa exactă şi numărul de telefon unde pot fi găsiţi.

Răspunderea pentru conţinutul ştiinţific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

SZ

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Asist. univ. MIRCEA RĂDULESCU
I.E.F.S.

STRUCTURI DE EXERCIŢII ŞI JOCURI PENTRU ÎNVĂŢAREA ŞI PERFECŢIONAREA ELEMENTELOR TEHNICE ALE JOCULUI DE FOTBAL (I)

În cele ce urmează prezentăm o culegere de structuri de exerciţii, întreceri şi jocuri care vizează, cu deosebire, învăţarea şi perfecţionarea elementelor tehnice ale jocului de fotbal.

Plecînd de la aceste structuri, cu un caracter orientativ, se pot imagina o gamă largă de exerciţii specifice exersării diferitelor procedee tehnice. Diversitatea exerciţiilor care se adresează învăţării şi perfecţionării se pot obţine prin schimbarea permanentă a principalilor parametri ce stau la baza alcătuirii conţinutului mişcărilor. Dintre aceştia enumerăm :

— procedeul de bază care vizează exerciţiul respectiv ;
— înlănţuirea procedeului de bază cu alte procedee tehnice ;
— numărul de executanţi ;
— aşezarea pe teren a executanţilor şi dinamica propriu-zisă a exerciţiului ;
— distanţa între executanţi ;
— viteza de execuţie şi deplasare ;
— prezenţa unor adversari ;
— utilizarea unor aparate ajutătoare, a unor mişcări sau condiţii care să îngreuieze execuţiile ;
— crearea unor condiţii de întrecere

LOVIREA MINGII CU PICIORUL

Exerciţii la „zid" :

— exerciţii sub forma exersării individuale ;
— exerciţii sub forma exersării în doi ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1972, pag. 16

prin Consiliile județene și Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport ;

— *analiza activității, a execuției planului financiar și de investiții, aprobarea ei și a planului de măsuri pentru exercițiul următor se fac în cadrul* adunărilor generale, plenarelor și conferinței, *organizate periodic, corespunzător prevederilor statutare. Conferința pe țară este formată din cadre de specialitate, sportivi, membrii Consiliului Național și ai consiliilor locale pentru educație fizică și sport, delegați ai federațiilor, cluburilor și asociațiilor sportive, reprezentanți ai organelor și organizațiilor care au sarcini în domeniul educației fizice și sportului ;*

— *în intervalul dintre acestea, conducerea este transmisă organismelor restrînse (comitetul executiv), care își deleagă* biroul *pentru asigurarea continuității și operativității muncii ;*

— *unitățile sportive de bază ale mișcării sportive — asociațiile și cluburile — sînt persoane juridice ; ele se organizează în întreprinderi, instituții, unități de învățămînt, militare, de cooperație etc. ;*

— *ele își desfășoară activitatea pe baza statutelor, regulamentelor, planurilor și bugetelor proprii ;*

— *funcțiile de conducere ale organului central și ale celor teritoriale sînt* eligibile ;

— *elaborează acte, normative și instrucțiuni cu eficiență în domeniul educației fizice și sportului, dar indiferent de apartenența și profilul unității sportive : sistemul de clasificare sportivă, de decernare a titlurilor și distincțiilor sportive, de promovare a antrenorilor, arbitrilor, de legitimare și transferul sportivilor, de planificare și gospodărirea fondurilor destinate educației fizice și sportului, indiferent de valorile acestora, normele generale de funcționare a federațiilor sportive care, deși organe tehnice de specialitate, ele rămîn totuși obștești prin membrii ce compun comitetele și birourile lor ;*

— *în spiritul politicii externe a partidului și guvernului, mișcarea sportivă inițiază și întreține o activitate internațională menită să promoveze și în acest domeniu ideea de pace și coexistență, să evidențieze sensurile umanistice ale sportului și virtuțile tineretului patriei noastre ;*

— *o parte din fondurile bugetare provin din cotizațiile membrilor, din încasările obținute în urma manifestațiilor sportive, din beneficiile nete ale concursurilor de pronosticuri sportive etc ;*

— *organele și unitățile sportive, fiind persoane juridice, sînt proprietare ale bazei și inventarului lor sportiv.*

4. PROFILUL INTERRELAȚIILOR ORGANELOR ȘI UNITĂȚILOR MIȘCĂRII SPORTIVE CU CELELALTE ORGANE ȘI INSTITUȚII ALE STATULUI NOSTRU

Profilul mixt al C.N.E.F.S., de organ obștesc și în același timp investit cu atribuții pe linie de stat, stipulat prin lege, creează o suită de raporturi orizontale *cu toate instituțiile obștești și de stat, care prin lege răspund de activitatea sportivă și de educația fizică desfășurată în zonele lor de răspundere. Acest gen de raporturi nu afectează atribuțiile C.N.E.F.S. consfințite prin lege, care îi conferă, în calitate de organ de specialitate, dreptul de elaborare a principiilor și liniilor directoare concretizate în hotărîri și instrucțiuni de îndrumare și control al activităților practice, oriunde s-ar situa ele. Experiența însă a dovedit că jurisdicția sa în fapt se limitează doar la unitățile pe care le finanțează nemijlocit ; acest* raport de subordonare, *pe care orice unitate sportivă trebuie să-l stabilească cu organul de conducere sportivă centrală sau teritorială (C.N.E.F.S., C. J. E. F. S.) nu operează în plenitudinea sa îndeosebi cînd cluburile sportive aparțin departamentelor amintite. Acest* gen de raporturi, *cărora viața le-a dat un profil* oblic, *duce, în ultimă instanță, la o limitare de putere și evident de decizie, chiar dacă dreptul de control nu este refuzat. Așadar, Legea nr. 29 a lărgit sursa și sfera atribuțiilor în domeniul educației fizice și sportului și implicit al energiilor care se acumulează în „albia" domeniului.*

dar, în același timp, a difuzat și posibilitatea de hotărîre, care generează, uneori, diferența de exigență și chiar de orientare.

De aceea, între cluburile coordonate nemijlocit de către C.N.E.F.S. și cele patronate de alte departamente (Ministerul Educației și Învățămîntului, U.G.S.R. etc.) există încă diferențe de potențial și eficiență, care nu se explică doar prin diferența de vechime sau de dotare.

Evident, experiența generată de Legea 29 din 1967 este încă mică pentru a o judeca doar prin insuficiențele ei, rezultate din raporturi mai mult de natură subiectivă. Unele amendamente le va sugera însă viața și conlucrarea pe linie orizontală a tuturor organelor și organizațiilor nominalizate de lege. Relațiile de colaborare vor permite C.N.E.F.S.-ului să-și îndeplinească sarcina de sinteză a coordonării, dezvoltării și îndrumării unitare a acestei activități generoase prin conținutul și efectele ei multiple instructiv-educative. În sistemul organizării politice a societății socialiste, Consiliul de Miniștri și organele de stat din subordinea acestuia nu numai că întreține acest gen de relații, dar le și facilitează.

Eficacitatea organizației noastre, rolul ei în construirea societății socialiste multilateral dezvoltate, ca și a celorlalte organe și instituții politice se integrează în ansamblul acțiunii istorice de conducere și îndrumare directă a P.C.R.

Numărul mare de membri activi care participă la viața sportivă are, pe lîngă motivația puternică de a practica o formă sau alta de activitate motrică, posibilitatea organizării unei părți din preocupările vieții lor, a inițiativei, a inițierii unor acțiuni în general de grup, care stabilesc relații deschise și sincere între oameni și îi ajută în formarea unei concepții într-adevăr democratice privind modul de a gîndi și de a se organiza. Posibilitatea promovării celor talentați și harnici, cernerea valorilor sportive și morale, echitatea, care firesc trebuie să însoțească orice competiție, bucuria efortului fizic, caracterul lui relaxator și totodată stimulator, toate acestea alcătuiesc o preocupare a omului modern în timpul său liber, pe care statul și societatea socialistă o încurajează pe toate planurile de care dispun.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

REGIMUL MAXIMAL DE LUCRU CU AUTODEPĂŞIRE ÎN CANOTAJUL UNIVERSITAR

Lector ANTON BĂLAN
Universitatea Bucureşti

Dat fiind ritmul impetuos al întrecerilor pe plan internaţional, se impun îmbunătăţiri permanente tehnico-tactice şi metodice, capabile să influenţeze favorabil obţinerea performanţelor sportive.

În cadrul unei sesiuni ştiinţifice am prezentat o metodă originală de pregătire în canotajul de performanţă : metoda regimului maximal de lucru cu autodepăşire.

Această metodă a fost elaborată în cadrul „Centrului metodologic de cercetare şi experiment nautic" al Universităţii din Bucureşti, primul şi singurul centru experimental de ramură din ţară.

Metoda noastră a fost verificată în activitatea de la catedră, atît cu studenţii anilor I, cu grupele de culturism, cît mai ales cu studenţii din echipele reprezentative de canotaj, unde rezultatele metodei s-au dovedit a fi excelente.

I. PREZENTAREA PROBLEMEI

Metoda regimului maximal de lucru cu autodepăşire este, în primul rînd, o metodă obiectivă de apreciere a rezultatelor.

— Este o metodă rapidă de pregătire, ce reprezintă cerinţa de bază a antrenamentului modern.

— Fiecare sportiv se autodepăşeşte în conformitate cu posibilităţile şi particularităţile sale individuale.

Explicînd termenul de *maximal*, trebuie să înţelegem că este vorba

de regim maximal de lucru și nu trebuie confundat cu *efortul* maximal. Respectiv, regimul maximal de lucru presupune faptul că sportivul va lucra pînă la capacitățile sale maxime, dar într-o limită de corectitudine corespunzătoare. Cînd corectitudinea execuției nu mai corespunde, sportivul trebuie să fie *oprit,* deoarece continuarea execuției ar face posibilă trecerea în sfera suprasolicitării.

Această limită de corectitudine a execuției ne ajută să constatăm dacă sportivul mai are sau nu posibilități, este deci reglatorul acestora.

Prin *autodepășire* înțelegem că de fiecare dată sportivul trebuie să execute cantitativ mai mult decît în antrenamentul precedent.

Dacă prin autodeterminare înțelegem autodozare, prin autodepășire trebuie să înțelegem depășirea continuă a rezultatului anterior.

Există o interdependență între acești factori ai individualizării, care exprimă în final capacitatea sportivului.

Meritul acestei metode este că pune un accent deosebit pe pregătirea individuală a sportivului, în conformitate cu posibilitățile și particularitățile sale individuale. Autodepășirea este cu atît mai necesară cu cît antrenorul, cu toată experiența și pregătirea sa profesională, nu poate să elaboreze cu precizie încărcătura, numărul de execuții, ritmul și tempoul de lucru al fiecărui sportiv.

Această dirijare din afară și individualizare subiectivă, pe care o fixează antrenorul și o impune sportivului spre executare, nu este întotdeauna cea mai potrivită.

Este cunoscut faptul că sportivii se angajează în efort în mod diferit, în funcție de posibilitățile și caracteristicile personale. Foarte important este ca antrenorii să acorde sportivului posibilitatea de manifestare.

Aceste aspecte ale autodepășirii, ale autodozării și ale autodeterminării sînt sarcini ale sportivilor, deoarece în concurs evoluțiile lor sînt desfășurate în aceste condiții.

În concurs antrenorul nu mai poate comanda, îndruma, mobiliza sau „dădăci", deoarece la unele discipline acest lucru intră în contradicție cu prevederile de regulament, iar sportivul poate fi descalificat.

Dacă la antrenamente comportamentul sportivului este determinat de comandă și indicații permanente, în timpul desfășurării concursului, cînd practic acești excitanți nu mai sînt prezenți, sportivul sau echipa nu mai au același randament.

Originalitatea și valabilitatea metodei „regimului maximal de lucru" constă în faptul că putem înlocui recomandările de aproximație cu un sistem individualizat în desfășurarea și dozarea efortului, din inițiativa sportivului.

Respectînd principiul potrivit căruia fiecare sportiv este o personalitate, cu anumite posibilități individuale, am apreciat că este foarte greu să imprimi un ritm sau un tempou de lucru pentru fiecare în parte.

Cu atît mai mult apare necesitatea individualizării, unde fiecare sportiv trebuie să-și dozeze singur efortul.

Faptul că uneori în *mod arbitrar* antrenorii stabilesc în conținutul antrenamentului anumite cifre de timp, cantități sau număr de repetări ce nu pot fi întotdeauna în concordanță cu

capacitatea de efort a fiecărui sportiv.

De aceea, socotim necesar să opunem acestei probabilităţi a conţinutului principiile metodei „regimului maximal de lucru cu autodepăşire" :

— fiecare lecţie de antrenament este o probă de control ;

— proba de control reprezintă, în acelaşi timp, cel mai important mijloc de pregătire ;

— la fiecare antrenament, respectiv la mijloacele sale de bază, se va lucra pînă la regim maximal, adică pînă la limita de menţinere a corectitudinii ;

— rezultatele probelor de control din lecţia prezentă să fie superioare rezultatelor din lecţia de antrenament precedentă.

II. APLICABILITATEA METODEI ÎN SPORTUL STUDENŢESC DE PERFORMANŢĂ, ÎN CANOTAJUL UNIVERSITAR, LA GRUPELE DE CULTURISM ŞI STUDENŢII ANILOR I

Verificînd această metodă la studenţi în condiţiile activităţii universitare, am constatat că ea îşi găseşte aplicabilitatea şi aici.

— Aceasta datorită entuziasmului ce caracterizează pe studenţi, datorită mobilizării lor în întreceri.

— De asemenea, această metodă corespunde şi cu caracteristicile activităţii universitare, deoarece în activitatea sa studentul se preocupă în primul rînd de îmbunătăţirea cunoştinţelor profesionale şi în al doilea rînd, de pregătirea sa sportivă.

Unele antrenamente au loc în pauza dintre două cursuri, astfel încît realizarea unei pregătiri corespunzătoare necesită o metodă rapidă şi individuală.

Această metodă pune un accent important pe interpretarea evoluţiei efortului de la o zi la alta, pentru fiecare antrenament.

Chiar şi în cadrul unui proces mai îndelungat de pregătire există această variaţie de la o zi la alta.

Pentru a nu se înţelege greşit, trebuie să adăugăm faptul că această schimbare de la metodica tradiţională la individualizare nu înseamnă că studentul face la antrenament ce crede el de cuviinţă. Autoindividualizarea trebuie să respecte cu stricteţe principiile metodei.

Studentul trebuie să lucreze pînă la capacitatea sa maximă, trebuie să-şi depăşească cifrele realizate în antrenamentul precedent, trebuie să-şi rezolve singur această problemă.

Faptul că antrenorul sau cadrul didactic nu mai comandă toate momentele organizatorice ale lecţiei (deoarece sportivii lucrează singuri), îi creează studentului libertate de acţiune.

El îşi rezolvă această problemă în urma adoptării unei atmosfere sănătoase de lucru, plăcute, serioase.

— Are posibilitatea să înregistreze mai bine rezultatele sale în fişa colectivă de pregătire, să observe, să analizeze şi să constate aceste rezultate comparativ cu cele anterioare sau cu cele ale altor sportivi.

În situaţia în care un sportiv a ajuns la un plafon al rezultatelor (ceea ce este şi firesc), antrenorul trebuie să intervină prin schimbarea încărcăturii sau naturii efortului.

III. ORGANIZAREA EXPERIMENTULUI

Respectînd cu stricteţe principiile metodei, am organizat conţinutul activităţii cu studenţii în conformitate cu aceasta. Înaintea începerii activităţii, studenţilor le-au fost precizate :

— sistemul de lucru, în aşa fel încît să fie bine înţeles ;

— principiile metodei, ordinea desfăşurării mijloacelor în lecţie, ordinea pe segmente de lucru, exemple de exerciţii pentru încălzirea segmentară şi generală, probele de control zilnice, exemple de exerciţii pentru relaxarea segmentară, nervoasă şi dezobosirea coloanei vertebrale, graficele individuale de creştere (prezentate şi pe planşe).

Fiecărui sportiv i s-a întocmit o fişă individuală de pregătire, în care se înregistrau performanţele. În acest mod, sportivul avea posibilitatea să-şi urmărească singur evoluţia rezultatelor, în ordinea desfăşurării cronologice a antrenamentelor.

Sportivul îşi urmărea pe verticală evoluţia, la fiecare mijloc de pregătire, iar pe orizontală înregistra volumul total de lucru la antrenamente.

Foarte important este faptul că această fişă individuală de pregătire era ţinută de sportiv, el completînd-o cu rezultatele obţinute la probele de control, sau în timpul antrenamentului, respectiv imediat după execuţie.

Fiecărui student i s-a întocmit un grafic individual de pregătire, în care se evidenţiau mai bine evoluţiile creşterilor de la o lecţie la alta. Acest grafic a fost afişat în sala de antrenament şi completat imediat după terminarea antrenamentului.

Pentru fiecare etapă de pregătire am selecţionat mijloacele de pregătire în concordanţă cu cerinţele etapei.

Am diferenţiat aceste mijloace astfel :

a) *globale* (mişcări complexe cu haltere, mişcări complexe pentru abdomen, alergări în teren variat pe durate în jur de o oră, vîslit de durată în jur de o oră, probă de control pe 16—20 km) ;

b) *segmentare* — în scopul dezvoltării rezistenţei şi forţei segmentare, musculare locale sau regionale.

Fiecare student a lucrat la capacitatea sa maximă, dar în limita de corectitudine.

În situaţia în care studentul a ajuns după un anumit număr de antrenamente la un plafon al creşterilor rezultatelor, am intervenit şi am schimbat mijlocul de pregătire, încărcătura sau natura efortului.

În evoluţia naturii efortului am ţinut seama de trei etape :

a) *etapa de volum* — cu sarcina de acumulare — în care creşterile se fac pe seama numărului de execuţii sau pe seama măririi încărcăturii, executate în ritm individual ;

b) *etapa de viteză* — execuţii în viteză mare, încărcătura şi frecvenţa de execuţie fiind în relaţie inversă ;

c) *etapa de ritm impus* — de regularitate, unde se lucra pe uscat, la ritmul impus de metronom, iar pe apă la cadenţă impusă.

IV. INTERPRETAREA REZULTATELOR

A. LA GRUPELE ANULUI I

— Ţinînd seama de faptul că studentul din anul I are o singură lecţie de două ore pe săptămînă,

am selecţionat cele mai eficiente mijloace care să angreneze organismul în mod segmentar şi global şi să dezvolte rezistenţa locală şi generală.

— În prima parte a planului de pregătire, respectiv în etapa de toamnă şi jumătate din etapa de iarnă, am lucrat în regim maximal, în ritm individual.

— Media comparativă a creşterilor pe mijloace între prima şi ultima lecţie, între grupe de studenţi, este cea prezentată în tabelele 1 şi 2.

Studentele — de la 4,70 m au ajuns pînă la 5,40 m.

— La suspensiuni, de la 5,3 m la 8,3 m.

— La exerciţii pentru abdomen, studenţii au crescut de la 25 la 85 de mişcări. Studentele, de la 28 la 38 de mişcări.

— La extensia spatelui, studenţii au crescut de la 17 la 136 de mişcări. Studentele de la 25 la 68.

— La volumul total pe lecţii, studenţii au realizat creşteri de la 106 la 305 mişcări, iar studentele de la 101 la 183.

Tabelul 1

MEDIA COMPARATIVĂ A CREŞTERILOR PE MIJLOACE ÎNTRE PRIMA ŞI ULTIMA LECŢIE, ÎN RITM INDIVIDUAL DE LUCRU

NR. CRT.	GRUPELE DE LUCRU	3 SĂRITURI ÎN LUNGIME DE PE LOC		SUSPENSII VERTICALE LA BARA FIXĂ		EXERCIŢII DE ABDOMEN		EXTENSIA ŞI FLEXIA SPATELUI		TOTAL	
		OCT. 1970	APRIL. 1971	OCT. 1970	APRIL. 1971	OCT. 1970	APRIL. 1971	OCT. 1970	APRIL. 1971	OCT. 1970	APRIL. 1971
1.	I. Pedagog. B	6,60	7,50	5	8	23	59	14	86	102	229
2.	Fizică B	6,50	7,80	5	9	27	96	21	161	110	340
3.	Filozofie	6,40	7,20	6	8	26	101	16	162	106	348
	Media pe studenţi	6,50	7,50	5,3	8,3	25	85	17	136	106	305
4.	Romanice Franceză F.	4,40	5,40	–	–	20	45	21	60	87	158
5.	Romanice Clasice F.	5,00	5,50	–	–	37	76	29	76	115	208
	Media pe studente	4,70	5,40	–	–	28	38	25	68	101	183

Putem observa că la 3 sărituri legate, de la 6,50 m, cît au realizat în medie studenţii la prima lor lecţie, s-a realizat o creştere pînă la 7,50 m, înregistrată în ultima lecţie de verificare.

— Cînd am constatat că s-a îndeplinit „necesarul de etapă", am schimbat natura efortului, menţinînd aceleaşi mijloace (cu excepţia introducerii flotărilor). Astfel, am procedat la efectuarea

Tabelul 2

MEDIA COMPARATIVĂ A CREȘTERILOR PE MIJLOACE ÎNTRE PRIMA ȘI ULTIMA LECȚIE, LA TIMP IMPUS (băieții = 2', fetele = 1'30")

NR. CRT.	GRUPELE DE LUCRU	3 SĂRITURI ÎN LUNGIME DE PE LOC		EXERCIȚII DE ABDOMEN		FLOTĂRI DE PE GENUNCHI		EXTENSIA ȘI FLEXIA TRUNCHIULUI		TOTAL	
		FEBR. 1971	APRIL. 1971	FEBR. 1971	APRIL. 1971	FEBR. 1971	APRIL. 1971	FEBR. 1971	APRIL. 1971	FEBR. 1971	APRIL. 1971
1.	I. Pedagog. B	7,10	7,50	40	60	54	71	64	86	226	296
2.	Fizică B	7,40	7,60	46	57	50	63	72	105	243	300
3.	Filozofie	7,10	7,40	44	63	44	77	63	110	223	316
	Media pe studenți	7,20	7,50	43	60	49	70	66	100	230	304
4.	Romanice Franceză F.	5,40	5,80	27	38	25	38	33	63	142	191
5.	Romanice Clasice F.	5,10	5,50	37	49	36	50	52	69	178	223
	Media pe studente	5,25	5,65	32	43	30	44	42	66	160	207

în timp limitat (studenții, în două minute, iar studentele, într-un minut și jumătate) a unor exerciții, fiecare avînd ca sarcină să execute cît mai multe mișcări în timpul stabilit.

— Media comparativă a creșterilor pe mijloace la timp impus, între prima și ultima lecție, a fost următoarea :

3 sărituri legate :

— studenții — de la 7,20 la 7,50 m ;

— studentele — de la 5,25 la 5,63 m.

Abdomen complex :

— studenții — de la 43 la 60 de mișcări ;

— studentele — de de 32 la 43 de mișcări.

Flotări de pe genunchi :

— studenții — de la 49 la 70 de mișcări ;

— studentele — de la 30 la 44 de mișcări.

Extensia și flexia spatelui :

— studenții — de la 66 la 100 de mișcări ;

— studentele — de la 42 la 66 de mișcări.

La volumul total pe lecții :

— studenții — de la 230 la 304 mișcări ;

— studentele — de la 160 la 207 mișcări.

Tabelul 3.

MOBILITATEA ARTICULARĂ LA GIMNASTICĂ (B)

Nr. crt.	Denumirea normei de control	Criteriile	Numărul de puncte (nota)						
1	Sfoară liberă	Unghiul	Sub 165°	165°1'–168°	168°1'–171°	171°1'–174°	174°1'–177°	177°1'–180°	30°–S.M.
		Cerințe	Palmele în sprijin pe sol				Brațele oblic în sus		180° cu abdomenul și pieptul pe sol
2	Pod	Unghiul	Peste 24°	23°59'–20°	19°59'–16°	15°59'–12°	11°59'–8°	7°59'–4°	Sub 3°59'
		Cerințe	Brațele întinse și picioarele îndoite-depărtat				Brațele întinse picioarele ușor îndoite și depărtate		Brațele întinse, picioarele întinse și apropiate
3	Șpit	Unghiul	Peste 30°	29°50'–26°	25°59'–22°	21°59'–18°	17°59'–14°	13°59'–10°	Sub 9°59'
		Cerințe	Mîinile pe șolduri, picioarele întinse, degetele mari apropiate						
4	Umeri (înapoi)	Unghiul	Sub 60°	60°01'–65°	65°01'–70°	70°01'–75°	75°01'–80°	80°01'–85°	Peste 85°01'
		Cerințe	Distanța așezării mîinilor trebuie să fie egală cu lățimea umerilor. Trunchiul drept.						
5	Umeri (baston)	Coefic	Sub 0,400	0,401–0,500	0,501–0,600	0,601–0700	0,701–0.800	0,801–0,900	Peste 0,901
		Cerințe	Brațele întinse-trunchiul drept. Ambele brațe înaintează în același plan.						
6	Aplecare înainte	Coefic.	Peste 14,00	13,99–13,00	12,99–12,00	11,99–11,00	10,99–10,00	9,99–9,00	Sub 8,99
		Cerințe	Aplecarea înainte, din șezînd cu pieptul lipit de gambe.					Aceeași, plus abdomenul pe coapse.	Aceeași, dar brațele depășesc labele picioarelor.

H = înălțimea de la sol pînă sub axilă.

Unghiul optim = peste 85 de grade.

Pentru umeri (baston)

L.u. = lățimea umerilor.

R.B. = Rezultatul (în cm) la retroversiunea cu bastonul.

Coef. M.A.B. = coeficientul de mobilitate articulară la exercițiul cu baston.

$$\text{Coef. M.A.B.} = \frac{\text{L.u}}{\text{R.B}}$$

Coeficientul optim = 1

Pentru aplecare înainte

L.p.s. = lungimea piciorului pînă la șold.

L.p. = lungimea trunchiului de la șold.

L.b. = lungimea brațului (de sub axilă).

R.A. = rezultatul (în cm) la aplecare înainte din stînd.

Coef. M.A.I. = coeficientul de mobilitate la aplecare înainte.

$$\text{Coef. M.A.I.} = \frac{(1\text{ps} + 1\text{t} + 1\text{b})}{\text{R.A.}}$$

Coef. optim = sub 8,99

I.M.A.C. = indicele de mobilitate articulară generală = suma rezultatelor în puncte.

S.L. = sfoara laterală.
P = podul.
Sp. = șpițul.
U.I. = umeri (înapoi).
U.B. = umeri (baston).
A.I. = aplecare înainte.

$$\text{I.M.A.G.} = \left(\frac{\text{S.L.}+\text{P}+\text{S.p}+\text{U.I.}+\text{U.B.}+\text{A.I.}}{6}\right)$$

Indicele optim = 10

Pentru ca elevii și părinții să devină conștienți de importanța dezvoltării mobilității articulare, le-am demonstrat practic și le-am explicat că, spre exemplu, fără mobilitate în articulația scapulo-humerală nu se poate efectua un stînd pe mîini corect (chiar cu sprijin la perete) și nici roata laterală; deschiderea laterală bună ajută învățarea roții laterale și multe alte mișcări cu amplitudine maximă.

Sfîrșitul experimentului a fost marcat de rezultate concrete la sfoara laterală și pod (88,12 la sută dintre copii au reușit să execute sfoara laterală la 180 de grade și 69,12 la sută au reușit să execute podul la 0 grade).

Tabelul 4 scoate în evidență zestrea mobilității articulare cu care au pornit copiii la data de 1 octombrie 1970 și evoluția parametrilor urmăriți după 4 luni. La fiecare normă de control se poate observa evoluția interesantă a dominantei, care și-a mutat valorile spre notele 8, 9 și 10 la sfîrșitul experimentului.

Mobilitatea la aplecare înainte am măsurat-o cu ajutorul unei tăbliță de plastic (gradată în cm), atașată la banca de gimnastică. Pentru repetarea în cadrul antrenamentelor a unuia dintre exercițiile de mobilitate pentru umeri și pentru normele de control am folosit bastoane ușoare din lemn, viu colorate și gradate în cm, pentru care copiii au manifestat un interes deosebit. Măsurarea mobilității articulare la deschidere laterală am efectuat-o cu un aparat special, de concepție proprie, iar măsurarea spițului de asemenea. Ambele aparate sînt simple, ocupă un spațiu neînsemnat și, nefiind costisitoare, pot fi confecționate de fiecare antrenor. Aparatele redau rezultate exacte în cm și pot fi folosite și la selecție. Ele pot fi și perfecționate, adăugîndu-li-se cîte un raportor-oglindă, pentru a se putea măsura direct, în grade.

Tabelul 4

FRECVENȚA CAZURILOR EȘALONATE PE SCARA NOTELOR ȘI PROCENTAJUL

Nr. crt.	Denumirea normei de control	Nr. caz.	Data trecerii N.C.	Nota și procentajul											
				4	%	5	%	6	%	7	%	8	%	9	%	10	%
1	Sfoară laterală	26	1·X·70	10	38,40	1	3,84	5	19,20	5	19,20	3	11,52	2	7,68	0	
			1·II·71	0		0		0		0		2	7,68	17	65,28	7	26,88
2	Pod	26	1·X·70	22	84,48	1	3,84	2	7,68	0		0		0		1	3,84
			1·II·71	3	11,52	2	7,68	0		2	7,68	1	3,84	0		18	69,12
3	Șpiț	26	1·X·70	24	92,16	2	7,68	0		0		0		0		0	
			1·II·71	10	38,40	6	23,04	4	15,36	4	15,36	1	3,84	0		1	3,84
4	Umeri (înapoi)	26	1·X·70	15	57,60	4	15,36	1	3,84	4	15,36	0		2	7,68	0	
			1·II·71	1	3,84	1	3,84	1	3,84	3	11,52	2	7,68	10	38,40	8	30,72
5	Umeri (baston)	26	1.X.70	3	11,52	2	7,68	7	26,88	6	23,04	4	15,36	3	11,52	1	3,84
			1.II.71	1	3,84	0		0		6	23,04	7	26,88	2	7,68	10	38,40
6	Aplecare înainte	26	1.X.70	23	88,12	0		2	7,68	0		1	3,84	0		0	
			1·II·71	11	42,24	3	11,52	3	11,52	4	15,36	2	7,68	3	11,52	0	

Tabelul 5

EVOLUȚIA MOBILITĂȚII ARTICULARE LA SFOARĂ LATERALĂ ȘI ÎNAINTE

Nr. crt.	Unghiul la sfoară laterală	3. XII 1970	5. I 1971	9. I 1971	16. I 1971	23. I 1971	1. II 1971
		Numărul de cazuri care au executat sfoara laterală					
1	sub 180°	25	22	21	16	8	3
2	180°	1	4	4	6	16	16
3	Supramobilitate	0	0	1 s=1 s'=1 d=1 d'=1	2 s=2 s'=1 d=2 d'=1	2 s=2 s'=1 d=2 d'=1	7 s=7 s'=1 d=7 d'=1
	Total cazuri cercetate	26	26	26	26	26	26

s = Sfoară înainte cu piciorul stîng, cu pieptul pe gambă.

s' = Sfoară înainte cu piciorul stîng, cu trunchiul la verticală, brațele sus.

d = Sfoară înainte cu piciorul drept, cu pieptul pe gambă.

d' = Sfoară înainte cu piciorul drept, cu trunchiul la verticală, brațele sus.

CONCLUZII

Pe baza experimentului efectuat în legătură cu dezvoltarea mobilității articulare, am ajuns la unele concluzii de o importanță practică deosebită :

1. Dezvoltarea mobilității articulare la vîrsta de 10—12 ani se poate rezolva într-un timp foarte scurt (în primele 3—4 luni de la selecție).

2. Folosirea sistematică a probelor și normelor de control stimulează în mod deosebit interesul copiilor pentru dezvoltarea mobilității articulare.

3. Temele pentru acasă, sprijinul părinților și atitudinea conștientă a copiilor față de sarcini contribuie considerabil la creșterea mobilității articulare.

4. La selecție trebuie să se țină seama de nivelul mobilității articulare, dar să nu fie considerat un factor esențial.

5. Se poate ajunge la sfori înainte fără lucru special pentru ele, cînd pentru sfoara laterală s-a ajuns la un unghi de supramobilitate de aproximativ 30 de grade, dar cu condiția să se exerseze fandări adînci, cu arcuiri repetate, orientînd trunchiul spre verticală, începînd din luna a III-a de antrenament.

GH. POPA : Le développement de la mobilité articulaire chez les gymnastes débutants (enfants de 10—12 ans)

Prenant comme point de départ les exigences impliquées par la gymnastique sportive, l'auteur présente une expérience effectuée sur des enfants, qui a eu comme thème la vérification d'une méthode de développement de la mobilité articulaire.

— exerciții sub formă de „suveică" ;
— exerciții de lovire a mingii direct ;
— exerciții de lovire a mingii din conducere ;
— exerciții de lovire a mingii după preluare ;
— exerciții de lovire a mingii transmisă de un partener.

Exerciții de lovire a mingii în 2 și 3 executanți :
— exerciții de lovire a mingii direct, la diferite distanțe, cu diferite traiectorii, de pe loc sau din deplasare ;
— exerciții de lovire în care alternativ unul antrenează pe ceilalți doi sau doi antrenează pe al treilea.

Exerciții de lovire a mingii transmise de la distanțe variabile de către un partener :
— exerciții de lovire spre o țintă sau suprafață indicată ;
— exerciții de lovire a mingii, consecutiv (un anumit număr de repetări) de către același executant ;
— exerciții de lovire sub formă de „torent" (un șir de executanți).

Exerciții de lovire a mingii sub formă de „suveică" :
— două șiruri de executanți situate față în față sau oblic ;
— „suveică" ; în fața șirurilor se află cîte un executant, care după fiecare execuție se deplasează la sfîrșitul șirului ;
— „suveică" cu 3 sau 4 șiruri așezate în formă de triunghi sau pătrat.

Exerciții de lovire a mingii în condițiile unor aparate ajutătoare :
— exerciții de lovire în portițe ;
— exerciții de lovire printre jaloane ;
— exerciții de lovire a unor mingi suspendate ;
— exerciții de lovire la bănci de gimnastică ;
— exerciții de lovire pe lîngă „siluete" ;
— exerciții de lovire a unei mingi ce poate fi ținută de executanți prin intermediul unui cablu.

Exerciții de lovire a mingii în condiții de dificultate :
— exerciții de lovire din poziții incomode (culcat pe spate, pe o latură, din șezînd, din atîrnat etc.) ;
— exerciții de lovire în faza de zbor a unei sărituri de pe un aparat ;
— exerciții de lovire în condițiile unor suprafețe instabile (gheață, zăpadă, noroi, apă, nisip, rumeguș, teren în pantă sau la vale etc.) ;
— exerciții de lovire după diferite mișcări acrobatice.

Exerciții de lovire sub formă de studiu — întreceri și jocuri :
— întreceri de lovire a mingii cu piciorul, la țintă ;
— întreceri de lovire a mingii cu efect ;

— întreceri de lovire a mingii la distanță ;

— întreceri de menținere a mingii în aer prin lovituri repetate cu piciorul, individual sau pe grupe de 2, 3 sau 4 executanți ;

— întreceri de precizie în lovire în condițiile unui efort prelungit (după sprinturi, după genuflexiuni, sărituri cu genunchii la piept, menținerea mingii prin lovituri repetate din deplasare etc.) ;

— concurs de precizie în lovirea mingii cu piciorul mai puțin îndemînatic ;

— joc „tenis cu piciorul" ;

— jocuri pe teren mare sau redus, cu teme care să vizeze învățarea și perfecționarea loviri mingii cu piciorul, cum ar fi : obligativitatea loviri mingii utilizînd numai un anumit procedeu ; echipa care ridică mingea de la sol pierde posesia ei ; echipa care execută o singură pasă pe jos pierde posesia ei.

PRELUAREA MINGII

Exerciții sub forma exersării individuale :

— exerciții la „zid", în care diferitele procedee de preluare se execută corespunzător tăriei și traiectoriei cu care ricoșează mingea ;

— exerciții de preluare a mingilor aruncate cu mîna sau trimise pe verticală cu piciorul ;

— exerciții de preluare continuate cu procedee de conducere sau lovire.

Exerciții de preluare în 2 sau 3 jucători, de pe loc și din deplasare :

— exerciții de preluare a mingilor care vin de jos ;

— exerciții de preluare a mingilor care vin cu diferite traiectorii ;

— exerciții de preluare în care transmiterile se fac cu mîna sau cu piciorul, din minge aruncată cu mîna (pentru asigurarea preciziei) ;

— exerciții de preluare în condiții apropiate de joc (cei 2 sau 3 executanți se deplasează în teren cu mișcări specifice jocului) ;

— exerciții de preluare în care unii antrenează pe ceilalți sau doi antrenează pe al treilea.

Exerciții de preluare executate în formația de „suveică" :

— exerciții de preluare a mingii, urmată de lovirea ei de către același executant ;

— exerciții de preluare a mingii, urmată de lovirea ei de către un alt executant.

Exerciții de preluare a mingilor care au tării și traiectorii dificile :

— exerciții de preluare a mingilor degajate de către portar ;

— exerciții de preluare din centrări ;

— exerciții de preluare a mingilor șutate cu tărie, din apropiere.

Exerciții de preluare a mingii în condițiile opoziției adversarilor :

— exerciții în care concomitent cu preluarea se urmărește depășirea adversarului.

Întreceri și jocuri :

— întreceri de preluare a unor mingi care vin cu traiectorie înaltă sau cu tărie deosebită. Se ia în considerație numărul execuțiilor reușite ;

— întreceri în executarea unor preluări în contact direct cu un adversar activ ;

— jocuri pe teren mare sau redus în care se ține evidența pierderilor mingii prin greșeli în executarea preluărilor.

CONDUCEREA MINGII

Exerciții de conducere în care toți executanții lucrează în același timp :

— exerciții de conducere în care executanții descriu diferite variante de deplasare (zig-zag, șerpuind, în cerc, linii mari frînte etc.) ;

— exerciții de conducere în alte variante decît cele întîlnite frecvent în joc (rularea mingii înainte, cu talpa, trecerea mingii înapoi, cu talpa, rularea mingii cu talpa, corpul fiind orientat lateral) ;

— exerciții de conducere combinate cu opriri, porniri, schimbări de direcție, accelerări la semnal ;

— exerciții de conducere în spații limitate, în care executanții se întrepătrund.

Exerciții de conducere pe trasee marcate :

— exerciții de conducere pe liniile care marchează suprafața de joc.

Exerciții de conducere printre jaloane.

Exerciții de conducere sub formă de „suveică".

Exerciții de conducere în condițiile opoziției adversarului.

Exerciții de conducere combinate cu alte procedee tehnice (mișcări înșelătoare, lovire).

Exerciții de conducere pe suprafețe de teren dificile (gheață, noroi, apă, teren accidentat etc.).

Întreceri și jocuri :

— diferite variante de ștafete ;

— concursuri de conducere a mingii în viteză.

LOVIREA MINGII CU CAPUL

Exerciții sub forma exersării individuale :

— exerciții de menținere a mingii în aer prin lovituri repetate de pe loc și din deplasare ;

— exerciții de menținere a mingii în aer prin lovituri intercalate cu piciorul și capul ;

— exerciții de lovire a mingilor cu capul, ricoșate din sol în urma unor lovituri pe verticală cu piciorul.

Exerciții în doi de pe loc și din deplasare :

— exerciții de lovire a mingii cu capul, în care executanții își măresc și-și micșorează distanța dintre ei ;

— exerciții de lovire a mingii cu capul, în care se intercalează și o preluare ;

— exerciții de lovire a mingilor cu capul, care vin din aruncări cu mîna, lovituri de picior de pe sol sau aruncate din mînă ;

— exerciții de lovire cu capul, în care executanții efectuează diferite deplasări (alergare cu pași încrucișați, adăugați, unul aleargă cu fața, celălalt cu spatele etc.) ;

— exerciții în care unul antrenează pe celălalt trimițîndu-i mingi cu mîna sau piciorul.

Exerciții în grupuri de 4, 5, 6 sau mai mulți executanți :

— exerciții în care executanții stau în cerc sau alte formații, iar mingea circulă după o regulă stabilită.

Exerciții sub formă de „suveică" :

— exerciții cu lovituri directe ;

— exerciții în care se efectuează o preluare cu capul sau menținerea mingii în aer prin una, două sau mai multe lovituri.

Exerciții de lovire cu capul, spre poartă, din aruncări din lateral :

— exerciții de lovire cu capul asupra mingilor aruncate cu mîna ;

— exerciții de lovire cu capul din centrări.

Exerciții de lovire a mingii cu capul, în interiorul careului de 16 m, sub forma „duelurilor" atacanți — apărători.

Exerciții de lovire cu capul la mingi suspendate.

Exerciții de lovire a mingii cu capul, în condiții îngreuiate :

— exerciții de lovire cu capul din mers sau alergare peste un obstacol ;

— exerciții de lovire a mingii cu capul, după o variantă de rostogolire sau săritură (lovire din plonjon).

Întreceri și jocuri :

— Întreceri de menținere a mingii în aer prin lovituri repetate cu capul, de pe loc și din deplasare, individual sau în grupuri ;

— întreceri de lovire a mingii cu capul spre diferite suprafețe (spre „zid", spre anumite porțiuni din poartă etc.) ;

— ștafete în care se introduc diferite variante de lovire a mingii cu capul ;

— joc „tenis cu piciorul" ;

— joc la o poartă în care golurile valabile sînt numai cele înscrise cu capul ;

— jocuri pe terenuri mari sau reduse în care golurile cu capul se socotesc două puncte.

MIȘCAREA ÎNȘELĂTOARE — FENTA

Exerciții pregătitoare, fără minge :

— exerciții de pe loc și din deplasare pentru schimbarea centrului de greutate, a direcției și ritmului ;

— exerciții limitative ale diferitelor procedee de fentare, combinate cu variante de deplasări, cu schimbări de ritm și de direcție.

Exerciții cu mingea sub forma exersării individuale :

— exerciții de efectuare a diferitelor procedee de fentare, a schimbărilor de ritm și de direcție din conducere ;

— exerciții de înlănțuire a diferitelor procedee de conducere și fentare (după imaginația fiecărui executant).

Exerciții în doi :

— exerciții în care unul dintre executanți are rol de apărător ;

— exerciții de depășire individuală efectuate de către jucători pe posturi antagoniste, în zonele de teren corespunzătoare.

Exerciții de depășire prin mișcări înșelătoare, în alt raport decît 1 × 1 :

— exerciții 2 × 1, 1 × 2, 2 × 2, 3 × 2, 3 × 3 etc. ;

— exerciții de depășire prin mișcări înșelătoare, sub forma raporturilor de mai sus, cu finalizare la portițe, porți mari cu portar.

Întreceri și jocuri :

— „leapșa", cu sau fără minge ;

— întreceri de depășire 1 × 1, în care se ține evidența încercărilor reușite dintr-un anumit număr de repetări ;

— întreceri pe echipe, în care jucătorii uneia dintre echipe au fiecare cîte o minge, iar la semnal caută să-și depășească adversarii direcți din cealaltă echipă. Se înregistrează numărul jucătorilor care au reușit, apoi se schimbă rolurile ;

— joc, în care cel cu mingea caută să o mențină cît mai mult, driblînd pe ceilalți parteneri (4, 5, 6) ce sînt apărători activi ;

— jocuri pe terenuri reduse 2 × 2, 3 × 3, 4 × 4 etc. ;

— jocuri cu sarcini speciale, care să oblige pe jucători să execute mișcări înșelătoare cum ar fi : nu se pasează pînă cînd jucătorul în posesia mingii nu a driblat minimum un jucător, golul nu este valabil decît dacă este înscris după o mișcare înșelătoare sau fentă.

DEPOSEDAREA DE MINGE

Exerciții fără minge, care angrenează forța corporală :

— exerciții de alergare și sărituri, în care partenerii iau contact corp la corp (umăr la umăr, piept la piept) ;

— exerciții de învingere a forței corporale a partenerului prin diferite variante de împingere sau tracțiune.

Exerciții pentru însușirea diferitelor procedee de deplasare sub forma exersării 1 × 1 :

— exerciții de pasare de pe loc și din deplasare, cu accentuarea ieșirii în maximum de viteză în întîmpinarea mingii ;

— exerciții în care partenerul execută un procedeu de conducere, iar celălalt un procedeu adecvat de deposedare ;

— exerciții în care partenerul cu mingea încearcă depășirea individuală într-o suprafață limitată de teren, iar celălalt un procedeu de deposedare.

Exerciții cu 3 executanți :

— exerciții în care doi executanți efectuează diferite variante de pase de pe loc sau din deplasare, iar al treilea încearcă diferite procedee de deposedare (prin intercepție, prin alunecare în momentul preluării) ;

— exerciții sub forma activității 2 × 1 ;

— exerciții sub forma activității 2 × 1, urmate de finalizare.

Exerciții sub formă de „suveică" :

— „suveică" cu două șiruri în care, alternativ, cîte doi își dispută posesia mingii ;

— „suveică" în care un executant, situat între cele două șiruri, încearcă să deposedeze pe rînd jucătorii ce vin spre el conducînd mingea.

Exerciții pe șiruri, cu sau fără finalizare :

— exerciții în care fiecare executant din șir primește mingea din lateral (pe sus sau pe jos) și care va fi deposedat de un alt executant prin intercepție sau în momentul preluării ;

— exerciții în care fiecare executant conduce mingea și încearcă să depășească un partener ce acționează activ, prin procedeul cel mai indicat.

Întreceri și jocuri :

— concurs în care se ține evidența deposedărilor reușite ale jucătorului-apărător, dintr-un număr stabilit de repetări ;

— întrecere : „cine reușește să deposedeze mai mulți atacanți" (atacanții întreprind pe rînd acțiuni de depășire) ;

— întrecere : „cine reușește să deposedeze mai mulți jucători, contratimp". Jucătorii se află fiecare cu o minge într-o su-

prafață de teren limitată ; în funcție de mărimea suprafeței și a numărului de jucători, se pot introduce și echipe de apărători, formate din 2, 3 sau 4 componenți ;

— jocuri 2 × 1, 3 × 1, 4 × 1, 5 × 2 pe suprafețe de teren limitate, în care jucătorii pasează între ei, după anumite reguli : lovirea mingii direct, lovirea numai cu piciorul neîndemînatic ;

— jocuri pe teren mare, 11 × 11, cu sarcini care să favorizeze executarea deposedărilor, cum ar fi : aplicarea marcajului „om la om" pe tot terenul.

M. RĂDULESCU : Structures d'exercices et de jeux pour l'apprentissage et le perfectionnement des éléments techniques du jeu de foot-ball (I)

L'article contient quelques groupes d'exercices et des jeux qui peuvent être utilisés pour le perfectionnement technique des footballeurs.

Sont exposés de nombreux exercices pour le perfectionnement de la frappe du ballon avec le pied, pour réceptionner et diriger le ballon, pour la frappe du ballon avec la tête, ainsi que des exercices pour le perfectionnement des feintes et la dépossession du ballon.

M. RĂDULESCU : Structures of Exercises and Games for Learning and Improving Football Techniques (I)

The article deals with a few groups of exercises and teams to be resorted to with a view to technically improving football playing techniques.

The author describes numerous exercises for the improvement of ball kicking, the taking over and passing of the ball for the header and for the improvement of the breaking through and dribbling the ball.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

DEZVOLTAREA MOBILITĂŢII ARTICULARE LA GIMNAŞTII ÎNCEPĂTORI (COPII DE 10—12 ANI)

Prof. GHEORGHE POPA
Antrenor, Clubul sportiv C. F. R. — Timişoara

Cerinţele actuale ale gimnasticii de performanţă scot în evidenţă necesitatea dezvoltării mobiltăţii articulare. Fără o mobilitate articulară optimă, însuşirea unor mişcări de gimnastică nu ar fi posibilă, amplitudinea mare ce caracterizează aceste exerciţii fiind greu de atins. Bazele mobilităţii articulare trebuie puse la vîrsta fragedă, cînd elasticitatea se poate obţine sau dezvolta uşor.

La vîrsta de 10—12 ani, muşchii copiilor sînt mai bogaţi în apă decît ai adulţilor, au elasticitate mare şi se pretează la elongaţii destul de mari. Ligamentele moi şi rezistenţa tonică la întindere, crescută la această vîrstă, ne permite să influenţăm creşterea rapidă a mobilităţii articulare.

Mergînd mînă în mînă cu dezvoltarea coordonării, simţului echilibrului şi a întăririi grupelor musculare principale, putem pune mare accent pe dezvoltarea cu grijă a mobilităţii articulare. La această vîrstă se folosesc în special balansările şi arcuirile sub greutatea propriului corp, nefiind recomandată încordarea şi întinderea cu greutăţi suplimentare. Lucrul cu partener trebuie folosit, dar cu multă grijă.

Experienţa a arătat că la gimnastică nu trebuie să tindem spre dezvoltarea nelimitată a mobilităţii articulare, care ar atrage după sine o ţinută defectuoasă (dacă mobilitatea nu se dezvoltă concomitent cu dezvoltarea musculaturii) sau slăbirea unor ligamente şi articulaţii peste limitele optime pe care le presupun exerciţiile de gimnastică.

Deoarece copiii de 10—12 ani au atenţia instabilă, trebuie să găsim mijloacele cele mai adecvate pentru captarea atenţiei lor : fiecare lecţie să satisfacă dorinţa de întrecere, să se folosească jocurile dinamice — pentru a nu interveni repede plictiseala — să se indice o nouă sarcină la fiecare serie de repetări a unui exerciţiu etc.

Cunoscînd importanţa dezvoltării mobilităţii articulare pentru gimnastica zilelor noastre şi pornind de la constatarea făcută la finala campionatelor republicane de copii (Galaţi,

CHESTIONAR ANTRENORI-GIMNAȘTI

Tabelul 1

FINALA CAMPIONATULUI REPUBLICAN DE COPII
GALAȚI - IUNIE 1969 (SFOARĂ LATERALĂ)

Nr. crt.	Chestionare	1 săpt. 6 luni	%	7 luni 1 an	%	11 luni 2 ani	%	Total cazuri
1	Antrenori	26	39,78	16	24,48	5	7,65	65
2	Gimnaști	38	64,22	17	26,01	4	6,12	59

iunie 1969), ne-am hotărît să studiem în amănunt dezvoltarea mobilității articulare. Tabelul 1, întocmit pe baza chestionarelor completate la finalele de la Galați de către 91 de gimnaști și 13 antrenori din orașele Reșița, Buzău, Tg. Mureș, Timișoara, București, Brașov, Constanța, Lugoj și Pitești scot în evidență că cel mai mare procent (64,22 la sută) din numărul de gimnaști chestionați a reușit să execute „sfoara laterală" într-un timp scurt (pînă la 6 luni). Folosindu-ne de experiența personală și beneficiind de constatarea făcută cu ocazia chestionării de la Galați, am efectuat un experiment în legătură cu dezvoltarea mobilității articulare la copiii începători, la Clubul sportiv C.F.R.-Timișoara. La experiment au participat 26 de copii în vîrstă de 10—12 ani, selecționați din aproximativ 3 000 de elevi din școlile timișorene. Experimentul și-a propus drept scop cercetarea evoluției mobilității articulare pe timp de 4 luni. În acest scop, am trecut la efectuarea unor măsurători pe care le-am executat la începutul experimentului, pe timpul desfășurării lui, precum și la sfîrșit. În același timp, din bagajul mare de exerciții am ales doar cîteva, pe care le-am folosit ca exerciții de bază :

— **pentru articulația coxo-femurală, plan lateral** (sfoară laterală) : arcuiri cu picioarele întinse și fixări cu ajutorul partenerului.

— **pentru coloana vertebrală, plan posterior** : extensii la scara fixă din atîrnat, cu partener sub omoplați; arcuiri fără partener din stînd pe genuchi cu sprijin pe banca de gimnastică și pod cu arcuiri.

— **pentru articulația plantară** : cu șezuta pe călcîie, apăsarea vîrfurilor și sprijin culcat înainte, pe șpițuri, depărtarea și apropierea picioarelor.

— **pentru articulația scapulo-humerală, plan posterior** : șezînd pe sol cu palmele sprijinite înapoi, brațele întinse, arcuiri repetate, atîrnări la scara fixă cu brațele înapoi apucat și exerciții cu bastonul — rotări de brațe și trecerea bastonului pe deasupra capului înapoi, cu priză din ce în ce mai apropiată.

— **pentru articulația coxo-femurală și coloana vertebrală, plan anterior** : din șezînd, aplecare înainte cu arcuiri, cu și fără partener (trunchiul drept); mers în patru labe cu picioarele ușor depărtate, întinse (la sol și la paralele) și mers cu pași mici, picioarele întinse, la fiecare pas așezînd palmele pe sol (cu arcuire).

Pentru a lucra în condiții cît mai apropiate de condițiile de concurs, în cadrul încălzirii generale au intrat și exercițiile de mobilitate (timpul pentru încălzirea specială fiind folosit pentru repetarea unor părți din exercițiu sau a exercițiului integral). Am folosit mijloacele amintite mai sus numai la începutul fiecărui antrenament. Pentru o evoluție judicioasă și precisă a deschiderii laterale, am trecut la întocmirea unei „programări" în trepte :

I — arcuiri repetate, fără partener (150—200 de repetări la fiecare antrenament);

II — arcuiri repetate, cu amplitudine mare, fără partener (100 de repetări, cu cîte o fixare după fiecare 10 arcuiri);

III — arcuiri repetate, cu amplitudine mare și fixări cu ajutorul partenerului (100 de repetări, cu fixări la fiecare 5 arcuiri) ;

IV — arcuiri repetate cu partener și fără partener (100 de repetări, cu măsurarea deschiderii în fixare, la sfîrșitul fiecărei săptămîni);

V — sfoară laterală cu sprijinul mîinilor pe sol, bazinul nu mai departe de 5 cm față de linia călcîielor;

VI — sfoară laterală cu trunchiul ușor înclinat, mîinile pe sol;

VII — sfoară laterală cu trunchiul drept, mîinile oblic în sus ;

VIII — arcuiri ample, în sfoară laterală, cu călcîiele așezate pe două trambuline (sistem Reuter);

IX — sfoară laterală cu un unghi de supramobilitate (circa 30 de grade);

X — sfoară înainte, cu stîngul și cu dreptul.

Indicații :

— exercițiul pentru încălzire — șezînd depărtat, talpă în talpă, mîinile pe genunchi, arcuiri laterale repetate, pînă la atingerea solului cu genunchii și aplecarea trunchiului înainte ;

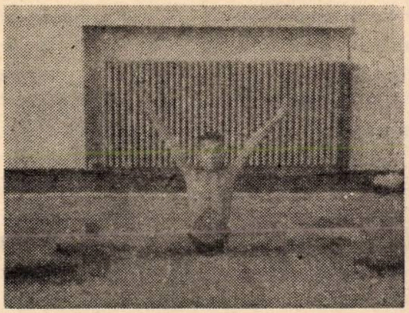
— se dau teme pentru acasă cu indicația de a se lucra zilnic 15—20 de minute;

— în luna I și a II-a se insistă pe treptele I—III; în luna a III-a se insistă pe treptele IV—VI, începe individualizarea, se accentuează controlul sistematic, se discută cu părinții în legătură cu executarea temelor pentru acasă;

— în luna a IV-a se insistă pe treptele VII—X, se accentuează individualizarea și se iau măsuri ca din grupa I (cei mai buni la gimnastică) să fie scoși cei care nu realizează sfoara laterală.

Programări asemănătoare am întocmit și pentru celelalte norme de control.

Plecînd de la ipoteza proprie că rezolvarea sforii laterale cu un unghi de supramobilitate, în jur de 30 de grade (vezi foto), ar aduce după sine



și rezolvarea ambelor sfori înainte, în cadrul experimentului, am dat copiilor indicația să nu pregătească „sfoara înainte" și nici eu nu am folosit cu ei în cadrul antrenamentelor exerciții speciale pentru sfoara înainte. Cînd primii copii au ajuns să execute sfoara laterală cu un unghi de supramobilitate i-am pus să execute și sfoară înainte. Toți copiii au executat cu ușurință ambele sfori înainte cu pieptul aplecat pe piciorul din față. Totuși, din 7 gimnaști, numai unul a reușit să execute sfoara înainte cu trunchiul la verticală și brațele sus — stabil (tabelul 5). Această constatare ne-a determinat să introducem în pregătire fandări înainte adînci, cu arcuiri ale trunchiului (alternativ, cu stîngul și cu dreptul înainte), care au îmbunătățit substanțial sforile înainte. Tabelul 5 scoate în evidență și faptul că măsurarea sistematică a sforii laterale la

intervale scurte influențează considerabil creșterea mobilității articulare, stimulînd munca copiilor.

Măsurarea efectuată la probele de control exprimă aproximativ corect evoluția mobilității gimnastului față de propriile caracteristici morfologice (dacă nu intervine creșterea). Cînd se trece la compararea între gimnaști, intervin dimensiunile diferite ale segmentelor (picioare, brațe, umeri etc.), care modifică rezultatele, influențînd comparația. De aceea, se impune calcularea unghiurilor sau coeficienților. Spre exemplu, 3 gimnaști cu același rezultat la sfoară laterală (20 cm), dar cu lungimea picioarelor diferită, au unghiul de deschidere laterală diferit: cazul 1 G.L.) 170 de grade, cazul 16 (S.R.) 171 de grade, cazul 17 (P.V.) 171 de grade. La aplecarea înainte din stînd, 3 gimnaști cu același rezultat (10 cm), dar cu lungimea trunchiului, a brațelor și a picioarelor diferite, au coeficienți diferiți: cazul 1 — (G.L.) 17,25, cazul 3 (M.D.) 16,80 și cazul 4 (E.I.) 17,70 grade.

Dacă pentru calcularea corectă a unghiurilor la sfoară laterală, pod, șpiț și umeri (în sens antero-posterior) am putut aplica formula :

$$\frac{a}{\sin A} = \frac{b}{\sin B} = \frac{c}{\sin C} = 2R,$$

pentru aplecare înainte și umeri am apelat la relații logice comparative. Raporturile găsite au fost verificate în practică și sînt valabile.

Cunoscînd dorința copiilor de a-și compara posibilitățile cu colegii lor de aceeași vîrstă, am întocmit un tabel de notare (tabelul 3), care de fapt este o eșalonare programată, pe baza căreia am ajuns la indicele de mobilitate articulară generală, exprimat prin raportul între suma rezultatelor (echivalată în puncte) și numărul normelor de control (tabelul 2). În situația în care sînt mai mulți copii cu același indice general de mobilitate articulară, se poate face departajarea dînd prioritate celor care au obținut punctaj mai bun la normele de control, în ordinea următoare : 1 — șpiț, 2 — aplecare înainte, 3 — sfoară, 4 — pod, 5 — umeri, 6 — umeri (cu baston). La calcularea notelor din tabelul de notare am luat ca bază nota 10, care coincide cu cerințele maxime pentru mobilitate articulară optimă la nivelul fiecărei articulații.

Pentru calcularea unghiurilor sau a coeficienților am folosit măsurătorile cu formulele date mai jos :

Pentru sfoara laterală

L.p. = lungimea piciorului pînă la simfiza pubiană.
H = înălțimea de la sol pînă la simfiza pubiană.
USL = unghiul de sfoară (lateral).
USM = unghiul de supramobilitate.
Unghiul optim = între 180 și 30 de grade.

Pentru pod

L.b.p. = lungimea brațului pînă la palmă.
R.P. = distanța dintre sprijinul palmelor și perpendiculara ce cade de la umăr pe sol.
Unghiul optim = 0 grade.

Pentru șpiț

L.l.p. = lungimea labei piciorului.
H = înălțimea de la sol la degetele picioarelor.
Unghiul optim = sub 9 grade și 59 de minute.

Pentru umeri (înapoi)

L.b.p. = lungimea brațului pînă la palme.

Tabelul 2

MOBILITATEA ARTICULARĂ
LA ÎNCEPUTUL ȘI SFÎRȘITUL EXPERIMENTULUI

Nr. crt.	Subiecti	Sfoară laterală		Pod		Șpit		Umeri (înapoi)		Umeri (baston)		Aplecare înainte		Indicele de M.A.		Rang
		0	Echiv.	0	Echiv.	0	Echiv.	0	Echiv.	Coef.	Echiv.	Coef.	Echiv.	Total/pct.	IMA	
1	G.L.	170	6	45,00	4	26,15	5	81,40	9	0,804	9	17,25	4	35	5,83	6
		180	9	0	10	20,20	7	89,10	10	1,408	10	13,26	5	51	8,50	4-5
2	M.D.	160,40	4	39,00	4	35,10	4	54,40	4	0,508	6	20,00	4	26	4,33	23-24
		177,20	9	22,30	5	31,18	4	65,00	5	0,718	8	18,00	4	35	5,83	25-26
3	M.D.	161,00	4	41,40	4	34,18	4	58,45	4	0,647	7	16,80	4	27	4,50	20-22
		180,00	9	0	10	21,24	7	81,30	9	0,733	8	12,00	6	49	8,16	8-9
4	E.I.	165,00	4	41,50	4	33,50	4	26,50	4	0,622	7	17,70	4	27	4,50	20-22
		180,00	9	8,25	8	30,00	4	59,30	4	0,733	8	13,61	5	28	8,35	23
5	T.M.	159,00	4	42,40	4	35,10	4	60,30	5	0,866	7	10,11	8	31	5,16	8-11
		180,00*	10	0	10	27,25	5	71,15	7	0,850	9	9,01	9	50	8,33	6-7
6	I.I.	154,40	4	52,30	4	41,00	4	54,40	4	0,426	5	17,10	4	25	4,16	25-26
		170,00	8	35,10	4	28 35	5	72,30	7	0,477	5	24,42	4	36	6,00	24
7	G.G.	157,00	4	51,30	4	37,37	4	54,40	4	0,490	5	43,25	4	25	4,16	25-26
		176,40	9	30,00	4	30,00	4	75,30	7	0,640	7	17,40	4	35	5,83	25-26
8	P.I.	177,00	8	51,40	4	33,50	4	43,30	4	0,546	6	35,60	4	30	5,00	12-13
		180,00	9	0	10	26,15	5	84,00	9	0,813	9	12,33	6	48	8,00	10-14
9	B.O.	173,00	7	18,25	6	27,25	5	70,30	7	0,850	9	12,00	6	40	6,66	2
		180,00*	10	0	10	7,30	10	81,40	9	1,214	10	8,47	9	58	9,66	1
10	R.H.	158,30	4	38,35	4	30,00	4	63,45	5	0,680	7	28,75	4	28	4,66	19
		180,00	9	0	10	22,35	6	85,00	9	1,030	10	15,68	4	48	8,00	10-14
11	R.W.	177,00	8	20,15	5	36,50	4	38,00	4	0,515	6	16,45	4	30	5,00	12-13
		130,00	9	0	10	24,30	6	75,45	7	0,681	7	10,64	8	47	7,83	15
12	S.R.	156,00	4	33,00	4	39,15	4	43,30	4	0,525	6	19,04	4	26	4,33	23-24
		180,00	9	0	10	31,18	4	72,00	7	0,666	7	15,58	4	41	6,83	21-22
13	G.I.	171,00	6	39,36	4	37,36	4	59,30	4	0,616	7	14,46	4	29	4,83	18-19
		180,00	9	15,24	7	30,00	4	81,45	9	0,772	8	11,00	7	44	7,33	17-16
14	I.C.	166,00	5	34,00	4	33,50	4	54,40	4	0,530	6	30,18	4	27	4,50	20-22
		180,00	10	0	10	26,15	5	70,00	7	0,686	7	16,46	4	43	7,16	19-20
15	H.D.	172,00	7	43,00	4	31,18	4	51,00	4	0,550	6	31,83	4	29	4,83	19-18
		180,00	9	21,15	5	19,30	7	84,00	9	0,687	7	19,10	4	41	6,83	21-23
16	S.R.	171,00	6	39,30	4	36,00	4	72,00	7	0,617	7	15,45	4	32	5,33	7
		180,00	9	0	10	25,24	6	87,30	10	0,763	8	13,07	5	48	8,00	10-14
17	P.V.	171,20	7	16,00	6	37,36	4	70,30	7	0,900	10	11,06	7	37	6,16	3
		180,00*	10	0	10	30,00	4	88,00	10	1,090	10	9,31	9	53	8,83	2-3
18	G.D.	177,00	8	39,00	4	37,36	4	50,15	4	0,586	6	13,84	5	31	5,16	8-11
		180,00	9	14,20	7	30,00	4	81,30	9	0,739	8	12,85	6	43	7,16	19-20
19	W.G.	171,00	6	45,00	4	35,36	4	59,30	4	0,800	9	15,98	4	31	5,16	8-11
		180,00	9	0	10	28,15	5	84,00	9	0,900	10	11,90	7	50	8,33	6-7
20	P.E.	173,00	7	46,15	4	40,18	4	55,15	4	0,569	6	59,33	4	29	4,83	14-18
		180,00*	10	0	10	35,35	4	45,15	10	0,767	8	11,86	7	49	8,16	8-9
21	T.G.	170,00	6	51,30	4	35,10	4	65,30	5	0,711	8	15,54	4	31	5,16	8-11
		180,00	9	0	10	27,25	5	89,00	10	3,000	10	11,55	7	51	8,50	4-5
22	L.D.	179,40	9	0	10	32,24	4	82,30	9	0,483	5	12,62	6	43	7,16	1
		180,00	10	0	10	21,36	7	87,10	10	1,750	10	10,45	8	55	9,16	2-3
23	B.I.	162,00	4	46,00	4	31,18	4	65,00	5	0,739	8	20,38	4	29	4,85	14-18
		180,00	9	34,30	4	15,42	8	87,15	10	0,971	10	15,26	4	45	7,50	16
24	C.S.	179,00	9	33,40	4	39,00	4	73,45	7	0,775	8	17,82	4	38	6,00	4-5
		180,00*	10	0	10	30,00	4	88,00	10	1,107	10	16,04	4	48	8,00	10-14
25	P.I.	174,40	8	35,20	4	40,00	4	53,30	4	0,550	6	19,22	4	30	6,00	4
		180,00	9	0	10	32,10	4	84,55	9	0,636	7	13,30	5	44	7,33	17-18
26	S.G.	162,40	4	34,15	4	34,40	4	39,30	5	0,720	8	28,25	4	29	4,83	14-18
		180,00	9	0	10	22,30	6	85,00	9	1,347	10	15,40	4	48	8,00	10-14

*) Unghi de supramobilitate

Il a séléctionné une série d'exercices avec un maximum d'efficacité, qu'il a programmé en 10 étapes, l'entier programme étant effectué en 4 mois.

Faisant appel aux formules mathématiques de calcul pour apprécier le stade initial, les programmes élaborés, et le stade final du développement de la mobilité dans les principales articulations, l'auteur tire la conclusion que la méthode utilisée est particulièrement efficace, étant accessible aux entraineurs des sections de performance.

GH. POPA : Development of articular mobility with beginners in gymnastics (children from 10 to 12 years old)

Starting from the requirements of sporting gymnastics, the author describes an experiment made with children of 10—12 years old aiming at setting forth a method for the development of articular mobility.

The author selected a number of most efficient exercises, along 10 stages, covering 4 months.

Applying to mathematical computation formulae in order to appreciate the initial stage, the progress made and the final stage of the development of mobility in the main articulations, the author reaches the conclusion that the method used is most efficient especially for instructors of the performance sportsmen.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele ,adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

GREŞELI ÎN TEHNICA SĂRITURII CU PRĂJINA

Prof. GHEORGHE FODOREANU
Grupul şcolar profesional nr. 2 — Chitila

Lucrarea de faţă prezintă o sistematizare a greşelilor tehnice ce apar în proba de săritură cu prăjina. Departe de a le fi prezentat pe toate, ne-am oprit doar la cele care contribuie mai mult la nereuşita unei sărituri.

În procesul de antrenament, esenţial pentru antrenor este să observe greşeala primă ce declanşează apariţia celorlalte. Este important ca aceste mici greşeli iniţiale să fie repede corectate, pentru a nu se ajunge la o alterare evidentă a tehnicii globale. Tehnica săriturii cu prăjina prezintă o dificultate în plus faţă de celelalte probe, deoarece presupune cunoaşterea unei o a doua variabile şi anume prăjina. Aceasta reacţionează fidel solicitărilor atletului. Dacă solicitările diferă de la o săritură la alta şi reacţia prăjinii se va modifica, devine din aliat un adversar de temut în unele situaţii.

Menţionăm că lucrarea se referă la săritori de peste 4,50 m, care au un bogat bagaj de cunoştinţe tehnice şi o pregătire atletică generală corespunzătoare.

I. SCOPUL LUCRĂRII

În literatura de specialitate, tratarea acestei teme este inclusă, de regulă, în analiza tehnică a fazelor săriturii. Am căutat să grupăm principalele greşeli tehnice, pentru a oferi celui interesat o primă inventariere a lor. Lucrarea prezintă, pe lîngă lucruri cunoscute, şi unele concluzii ale muncii de antrenor.

Adresîndu-se deopotrivă antrenorilor şi sportivilor, materialul are ca scop facilitarea muncii de corectare şi perfecţionare a tehnicii săriturii.

II. CONSIDERAŢII TEHNICE

După cum reiese din practică, un sportiv selecţionat corespunzător poate reuşi în doi-trei ani, cu o îndrumare atentă, să-şi însuşească o pregătire tehnică suficientă pentru a fi capabil să execute o săritură corectă.

Plecînd de aici, considerăm că menţinerea în probă a unor săritori cu lipsuri tehnice mari este consecinţa unei defectuoase selecţionări sau a unei lipse de supraveghere pe parcursul antrenamentului. De asemenea, credem că, dintr-un punct de vedere, proba apare uşor de însuşit în comparaţie cu alte probe atletice, ea oferind posibilitatea abordării pregătirii fizice speciale pe un registru mai larg, reuşita performanţei şi a progresului fiind rezultatul perfecţionării unei multitudini de calităţi fizice.

Pentru reuşita unei sărituri, trebuie să dăm mare importanţă fazei de prezentare a prăjinii, care este răspunzătoare, în mare măsură, de reuşita sau nereuşita unei sărituri. Poziţia corectă a acestei faze este aceea în care mîna de sus este perfect întinsă pe mijlocul prăjinii, iar cea de jos, îndoită,

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1972, pag. 34

are un tonus ce se opune permanent apropierii pieptului de prăjină. Orice deviere de la această poziţie creează o amortizare, diminuînd forţa cu care săritorul solicită prăjina, obligîndu-l astfel să utilizeze o prăjină pentru o greutate mai mică sau să apuce prăjina mai de jos.

Un al doilea moment important este faza ce urmează prezentării, fază în care curbura prăjinii este inaugurată şi săritorul începe lucrul pe prăjină. Reuşita acestei faze este dată de sincronizarea răsturnării săritorului cu curbura prăjinii, care trebuie să fie maximă spre finalul răsturnării.

De fapt, se pare că finalul acestei faze reprezintă un al doilea punct de inaugurare a săriturii (primul fiind desprinderea), deoarece în acest moment totul este pregătit pentru ca săritorul să fie catapultat în sus. Din acest punct, diferenţierile tehnice dintre săritori se concretizează prin mulţi centimetri în performanţă, deoarece pentru a se continua săritura de aici, este nevoie de o pregătire fizică (forţă) şi tehnică deosebite. Va trebui ca picioarele să-şi continue răsturnarea pe lîngă prăjină, cu capul în jos. Numai astfel se obţine, prin întoarcere, o trecere peste priză de 80—100 cm, fără de care este greu de imaginat o performanţă de valoare internaţională.

Pentru fiecare antrenor există, probabil, un tip de săritor ideal, care posedă o tehnică perfectă. Realizarea practică a ideii este aproape imposibilă, astfel încît apar o multitudine de tipuri de săritori, care posedă fiecare o tehnică influenţată de caracteristicile individuale. Munca practică începe în momentul în care, antrenor şi atlet caută ca această variantă individuală să fie adusă cît mai aproape de tehnica ideală, adecvată constituţiei şi pregătirii atletului. Apar greşeli ce nu pot fi corectate, ci numai ameliorate.

Este drept că mai uşor se previne o greşeală decît se elimină după ce a apărut, dar, în acelaşi timp, este aproape imposibil ca aceasta să nu apară.

Cauzele apariţiei greşelilor sînt multiple. Iată două dintre ele :

1. individualitatea atletului

a. — structura morfologică (înălţime, greutate etc.) determină apriori tehnica săritorului, influenţele ulterioare ale antrenamentului fiind mai dificil de obţinut ;

b. — prezenţa sau absenţa unor calităţi fizice (viteză, forţă, îndemînare, detentă etc.) ale unui săritor trebuie să formeze o unitate funcţională, în care se va căuta nivelarea valorilor ; tehnica săritorului va fi grefată pe specularea acelor calităţi cu o prezenţă pregnantă ;

2. **lipsa unei supravegheri permanente,** antrenamente de unul singur au ca efect formarea unei imagini greşite a unor faze ale săriturii.

III. TRATAREA TEMEI

Principalele greşeli de tehnică a săriturii cu prăjina, grupate pe fazele săriturii, sînt întîlnite la :

— elan ;
— prezentare şi desprindere ;
— răsturnare „A“ şi poziţia „L“ ;
— poziţiile „J“ şi „I“ :
— întoarcere ;
— trecerea ştachetei ;
— aterizare.

ELANUL — trebuie să aibă un ritm şi o lungime care să permită atletului realizarea vitezei maxime în momentul prezentării.

Ţinerea rigidă a prăjinii în momentul alergării generează o rigiditate a trunchiului, deci un impediment în obţinerea unei viteze mai bune.

Alergarea cu vîrful prăjinii prea ridicat în ultima parte a elanului duce la coborîrea bruscă a prăjinii la prezentare şi o grijă în plus a atletului.

Mişcarea exagerată a umerilor în timpul alergării trebuie abandonată în ultimii trei-patru paşi ai elanului.

Ritmul greșit al elanului este pus în evidență în momentul în care viteza maximă este undeva la mijlocul elanului, iar spre bătaie este încetinită.

Alergarea cu ultimii pași săriți și alergarea cu pași mărunți și pe spate micșorează viteza elanului.

PREZENTAREA ȘI DESPRINDEREA sînt două momente ce se realizează într-o condiție reciprocă și marchează inaugurarea săriturii.

Prezentarea pe umăr micșorează forța cu care atletul solicită prăjina ; poate fi rezultatul unei prezentări întîrziate, care surprinde brațul de sus undeva pe drum.

Prezentarea cu brațul de sus îndoit are ca urmare o amortizare a vitezei.

Brațul de jos nu se opune înaintării pieptului ; din această cauză pieptul ajunge la prăjină, forța elanului este minimalizată, inaugurarea curburii prăjinii ratată (cuplul de forțe al celor două brațe este anulat).

Brațul de jos, întins exagerat, creează o curbură mare și imediată a prăjinii, dar nu dă posibilitate corpului să execute o răsturnare completă, bazinul rămînînd prea jos ; în aceste situații apare pericolul de rupere a prăjinii.

Prăjina prezentată cu curbura inversă se răsucește în mînă, greșeală datorată neatenției săritorului în momentul plecării în elan.

Prezentarea prăjinii în ultimul pas de alergare este nerecomandabilă deoarece se execută în criză de timp, avînd șanse să reușească diferit, ceea ce creează o nesiguranță în prezentare ; poate fi și cauza unei prezentări pe umăr.

Prezentarea prăjinii prin alunecare, de jos înainte sus, este mai puțin recomandată față de prezentarea de sus în jos, care creează o situație de aplicare mai bună a vitezei elanului asupra prăjinii.

Desprinderea spre înapoi sus reprezintă o greșeală prin faptul că diminuează viteza orizontală necesară îndoirii prăjinii ; aceasta trebuie făcută spre înainte ; săritorul trebuie să alerge în bătaie.

Lipsa desprinderii active anulează în parte viteza elanului.

Neridicarea piciorului de atac are ca efect o desprindere mai puțin eficace, concomitent cu o dezechilibrare a forțelor ce se dezvoltă în bătaie.

Executarea bătăii mult după verticala prizei sau mult înaintea ei sînt greșeli ; de regulă, 20—30 cm înaintea sau înapoia verticalei sînt admiși ; opiniem ca bătaia să fie făcută după verticală, astfel încît în momentul bătăii curbura prăjinii să fie deja inaugurată.

RĂSTURNARE „A" ȘI POZIȚIA „L" este o fază de care depinde, indiscutabil, înălțimea săriturilor.

Executarea tîrzie a răsturnării pune săritorul în situația de a nu mai putea continua săritura ; dacă curbura este inaugurată, dar picioarele au rămas jos, sînt șanse ca prăjina, nefiind presată (de mișcarea de răsturnare) să arunce „de cap" săritorul în saltele ; dacă totuși săritorul trece de acest moment, săritura va fi incompletă, lungă și nu înaltă.

Răsturnarea numai a picioarelor, cu bazinul foarte jos, duce la curbarea exagerată a prăjinii care pune săritorul într-o poziție de unde este greu de scos o săritură înaltă.

Răsturnarea cu piciorul de atac mult înaintea piciorului de bătaie nu dă posibilitatea săritorului să ajungă la o echilibrată poziție „L" ; trebuie ca piciorul de bătaie să dirijeze și să controleze răsturnarea prin depășire în urcarea piciorului de atac, prin menținerea sa ca axă în următoarele faze de „J" și „I" și, mai ales, ca axă în întoarcerea finală.

Menținerea capului într-o extensie exagerată nu facilitează răsturnarea, cum s-ar crede la prima vedere, ci are ca efect pierderea controlului poziției corpului ; acesta se va afla într-o extensie exagerată și prematură, care ratează reușita săriturii.

Menținerea capului mult băgat în piept, cu privirea la ștachetă, limitează răsturnarea, creînd dificultăți în continuarea săriturii.

Răsturnarea incompletă a picioarelor nu speculează prăjina la maximum și îngreuiează continuarea corectă a săriturii.

Vectorul forței de catapultare a prăjinii nu coincide, ca direcție și punct de aplicare, cu vectorul care reprezintă forța de sens contrar a corpului atîrnat ; este o greșeală de axare a săriturii, deoarece generează forțe sau cupluri de forțe ce se scad din forța de catapultare a prăjinii, greșeli ce au ca efect alterări substanțiale de tehnică.

Tracțiunea timpurie din brațe îndoaie exagerat și inutil prăjina și nu permite continuarea săriturii ; tracțiunea tîrzie creează o a doua curbură a prăjinii, de asemenea inutilă și chiar periculoasă ; tracțiunea din brațe trebuie să se sincronizeze armonios cu catapultarea prăjinii.

În săritura cu prăjina există un moment ce poate fi considerat ca un repaus după efortul depus sau ca o clipă de relaxare și concentrare înainte de intrarea în „conflict" cu înălțimea ; acest moment este așteptarea reacției prăjinii. Această fază poate părea ușoară — în ideea că săritorul nu reacționează evident —, dar marea dificultate constă tocmai în menținerea și nealterarea acestei poziții de „L", concomitent cu acțiunea de catapultare a prăjinii ; orice acțiune de limitare a catapultării micșorează sensibil înălțimea trecută de săritor peste priză.

POZIȚIILE DE „J" și „I" se condiționează reciproc ; reușita uneia creează premise favorabile următoarei.

Dacă umerii nu continuă răsturnarea, nu este posibilă realizarea unei răsturnări complete.

Bazinul nu este dus lîngă prăjină o dată cu picioarele (întinse) ; în acest fel ia naștere un cuplu de forțe ce micșorează forța de catapultare ; este un efect al neaxării săriturii.

Oprirea săriturii într-un moment anterior ajungerii în poziția finală de răsturnat întins (cu capul în jos) diminuează înălțimea săriturii.

Căderea picioarelor, depărtarea exagerată a picioarelor în răsturnare, neducerea bazinului la prăjină, depărtarea corpului de prăjină mai mult de 15—20 de grade în întoarcere sînt poziții incorecte, care trebuie eliminate.

Inaugurarea întoarcerii (asemănătoare unei înșurubări în jurul axului longitudinal) din umeri și nu din picioare este frecventă mai mult la începători.

TRECEREA ȘTACHETEI. Greșelile acestei faze își au originea în greșeli ale unor faze anterioare — de regulă, cauza principală este acea dezaxare a săriturii, care apare în pozițiile de „L" „J" și „I".

Trecerea ștachetei cu corpul aproape paralel cu aceasta este un rezultat al inaugurării întoarcerii din umeri și a lipsei dirijării corpului în aer de către piciorul de bătaie.

Extensia deasupra ștachetei este rezultatul unei sărituri scurte.

Trecerea ștachetei printr-o poziție exagerată de cîrlig pune săritorul în situația de a nu mai salva săritura. Această greșeală nu permite trecerea ștachetei.

Mîna de jos așezată pe piept, pentru a evita un eventual contact cu ștacheta, este o limitare a rezervei de înălțime ce o are săritorul peste ștachetă.

ATERIZAREA. Una dintre puținele greșeli ce pot apărea în această fază este aterizarea în picioare, care expune atletul pericolului de a face o entorsă ; aterizarea trebuie făcută pe o suprafață cît mai mare, de regulă pe spate.

IV. CONCLUZII

În practica de zi cu zi nu se întîlnesc greșeli singulare. De obicei un atlet se caracterizează prin anumite greșeli, cu origină comună în contextul general al tehnicii săriturii globale. Ceea ce trebuie să nu uităm este tocmai condiționarea fazelor săriturii. O săritură scurtă, cu cădere pe ștachetă, poate fi cauzată de o viteză insuficientă pe elan sau de o tracțiune prematură din brațe. O greșită poziție de „L" își are de regulă cauza într-o defectuoasă prezentare, într-o răsturnare incompletă etc. La rîndul ei, această poziție de „L" alterează tot ceea ce urmează după ea. O prezentare greșită este cauzată de structura alergării pe ultimii pași ai elanului sau de o prezentare în ultimul pas. Tehnica săriturii se prezintă ca inelele unui lanț, care formează o unitate numai prin integritatea fiecărui inel ; deteriorarea unuia pune în dificultate întregul lanț.

În munca de corectare și perfecționare a tehnicii trebuie să respectăm cîteva indicații bine cunoscute :

— exercițiile folosite să respecte gradația de la ușor la greu și de la cunoscut la necunoscut ;

— să se respecte personalitatea atletului ;

— să se folosească aparatele ajutătoare ;

— atletul să cunoască lucrări teoretice de specialitate ;

— să se efectueze descompunerea săriturii pe faze (pe cît este posibil) și să se corecteze o dată numai o greșeală, nu mai multe simultan ;

— să se folosească prăjini pentru greutăți mai mici ;

— să se dea atenție mai mare la dezvoltarea calităților moral-volitive și a curajului în cadrul antrenamentelor specifice și nespecifice ;

— să se aibă răbdare și încredere în atlet.

BIBLIOGRAFIE

1. BRAN E. L. : Metodica predării exercițiilor de ateletism, Ed. didactică și pedagogică, București, 1965.
2. GÎRLEANU D. : Săritura cu prăjina, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
3. HOUVION M : Saut à la perche.
4. JEÎTNER G. : Criterii ale tehnici săriturii cu prăjina din fibre de sticlă, Theorie und Praxis der Körperkultur, nr. 7, 1966.
5. * * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan, Ed. U.C.F.S., București, 1967.

GH. FODOREANU : Erreurs dans la technique du saut à la perche

L'auteur expose les principales erreurs technique recontrées dans le saut à la perche. Elles sont synthétisées selon les phases chronologiques du saut et commentées par le praticien ayant expérience d'entraineur dans ce domaine. D'ailleurs, l'auteur a utilisé non seulement les conclusions issues de l'activité pratique, mais aussi la bibliographie de espécialité.

L'article est particuliérement utile pour les entraineurs d'athlètisme, ainsi qu'aux sportifs qui pratiquent cette épreuve athlètique.

Les conclusions de l'auteur présentent la façon dont les erreurs se déterminent réciproquement, ce qui mène à l'idée d'appliquer une exigence stricte dans la correction de chacune.

En même temps, l'auteur passe en revue quelques principes qui doivent préoccuper l'entraineur dans le cadre du processus d'instruction, pour éviter l'apparition des erreurs techniques.

GH. FODOREANU : Mistakes Made in the Technique of High Jump

The article describes the main technique mistakes made in high jump. The author synthesizes them according to chronological phases and comments them as an experienced instructor, using for the purpose not only the conclusions drawn after a long practical activity but also resting on the specialist literature.

The article in useful for athletics instructors and for the respective sportsmen.

The conclusion the author draws evidence the way in which the mistakes determine one another. The author requires exigency in correcting each mistake in part.

Moreover, the author traces out some principles that should guide the instructor helping him to avoid the technique mistakes.

Educația fizică și sportul în învățămînt

COMBINAŢII TACTICE ÎN ATAC CONTRA APĂRĂRILOR 6—0 LA ECHIPELE ŞCOLARE

Asist. univ. DAN CONSTANTINESCU
Universitatea „Al. I. Cuza" — Iaşi
Facultatea de educaţie fizică

Dezvoltarea handbalului şcolar în România a cunoscut în ultimul timp o efervescenţă deosebită. Pe lîngă cele 96 de echipe şcolare şi de juniori care-şi dispută anual titlul de campioană naţională, alte zeci de echipe participă la competiţii preliminare, cupe sau campionate de masă.

Fiind un joc cu reguli simple şi care nu necesită o înzestrare materială deosebită, handbalul a devenit unul dintre principalele mijloace de realizare a sarcinilor educaţiei fizice din şcoală.

Dezvoltarea handbalului pe plan naţional cere din partea profesorilor de educaţie fizică, care se ocupă de echipele şcolare, o muncă susţinută şi atentă pentru ridicarea pe o treaptă din ce în ce mai înaltă a nivelului de pregătire şi practicare a handbalului la echipele pe care le pregătesc.

Cerinţele tot mai ridicate în pregătirea acestor echipe participante la campionatul naţional ne-a determinat să venim, cu modesta noastră contribuţie, în ajutorul profesorilor de educaţie fizică ce se ocupă de pregătirea echipelor şcolare de handbal.

Conţinutul acestei lucrări este rodul unei experimentări de-a lungul unei perioade de 7 ani, atît la echipele Liceului cu program special de educaţie fizică din Iaşi, cît şi în taberele de handbal organizate de Federaţia română de handbal şi Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului.

Dorim ca lucrarea să îmbunătăţească pregătirea tactică pentru atac a echipelor şcolare, printr-un număr mare de combinaţii

tactice, efectuate în cadrul unui atac cu un pivot, contra apărărilor 6-0.

Succesiunea acestor combinații pornește de la cele mai simple elemente de tactică colectivă, în care se folosesc combinații între 2 și 3 jucători, pînă la un atac dinamic organizat, la care participă jucătorii întregii echipe. Ele folosesc, ca elemente de tactică, încrucișările, paravanele și blocajele în combinații de 2-3 sau mai mulți jucători și sînt rezultatele experimentării directe în practică la echipa pe care am antrenat-o, respectînd întru totul principiile pedagogice ale învățării.

Folosirea lor în joc nu trebuie aplicată șablon, ci trebuie adaptată în funcție de gradul de pregătire a echipei și de condițiile complete de joc.

Folosită, în general, de către echipele școlare și mai ales de cele de fete, apărarea 6-0 pune deosebite probleme atacanților datorită, în special, posibilității apărătorilor de a acoperi un spațiu mai mare al semicercului, precum și jocului îngreuiat al pivoților, urmare a aglomerării jucătorilor în apărare, pe semicerc.

Din această cauză, efectuarea unor combinații tactice, care să pună în valoare atît forța de aruncare a jucătorilor de la 9 metri, cît și ușurarea sarcinilor pivoților și extremelor este imperios necesară.

Separat, sînt tratate combinații pentru jucătorii de la semicerc, combinații bazate pe paravane și blocaje și combinații pentru jucătorii de la 9 metri, în care se folosesc încrucișări simple și duble, cu paravane din mișcare și blocaje.

COMBINAȚII TACTICE PENTRU JUCĂTORII DE LA SEMICERC

Combinații bazate pe paravan

1. Paravan pentru una dintre extreme executat de către conducătorul de joc

I. D. sau S. (n. a. — vezi nota explicativă) pleacă la învăluire spre extrema lui ; aceasta, primind pasa, pătrunde, pasează mai departe conducătorului de joc, care pătrunzînd spre poartă face paravan pentru extrema ce vine și aruncă din săritură (fig. 1).

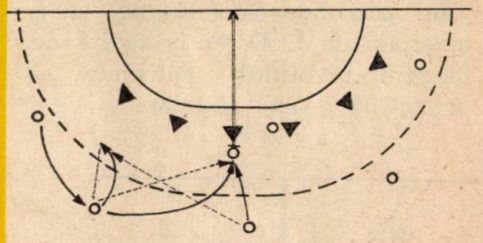


Fig. 1.

2. Paravan pentru extremă executat de către interul din partea opusă și de către conducătorul de joc

I. S. pleacă la o învăluire cu extrema lui, pe pasa primită de la conducătorul de joc ; extrema retransmite mingea conducătorului de joc, care încrucișează cu I. D. formînd amîndoi paravan pentru extrema ce vine și aruncă din săritură (fig. 2).

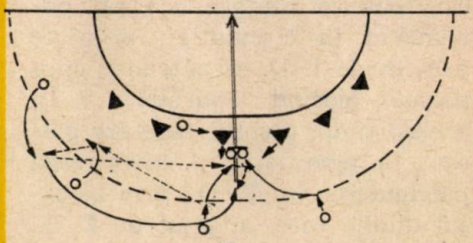


Fig. 2.

3. Blocaj executat de către pivot pentru extreme, în centrul apărării

Pivotul se plasează în centrul apărării, la nivelul apărătorilor 3—4 sau 5—6, în funcție de extrema pentru care execută blocajul. Extrema stîngă plasează mingea la I. S., acesta la C. J. și în continuare la I. D. care pătrunde în circulație între liniile de 6 și 9 metri. Pe atacul hotărît al lui I. D., ce trage spre el apărătorul 6, unde era plasat pivotul, pivotul blochează apărătorul 5, favorizînd pătrunderea extremei care, angajată de I. D. și protejată de blocajul pivotului, pătrunde și aruncă la poartă (fig. 3).

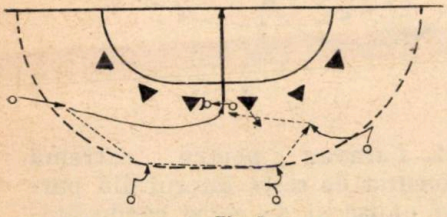


Fig. 3

4. Blocajul dublu executat de pivot și extremă (pentru cealaltă extremă) la nivelul apărătorilor 2-3 și 6-7

I. S. pleacă la învăluire cu E. S., care pasează mingea la C. J., pătrunzînd în circulație ; primește pasa de la I. D. și pătrunde spre poartă blocînd apărătorul 7. În același timp, pivotul care era plasat la apărătorul 6 favorizează pătrunderea lui E. D., prin blocajul dublu, care, angajat de E. S., aruncă la poartă (fig. 4).

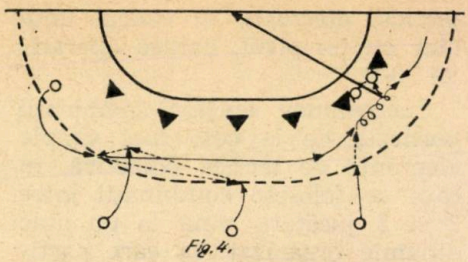


Fig. 4.

COMBINAȚII TACTICE PENTRU JUCĂTORII DE 9 METRI

Combinații bazate pe paravan

1. Încrucișare dublă cu paravan pentru unul dintre interi

Conducătorul de joc primește pasa, pe pătrundere, de la I. D., pleacă la încrucișare cu I. S., care pătrunzînd în continuare face încrucișarea cu I. D., făcîndu-i paravan. I. D. aruncă la poartă din săritură (fig. 5).

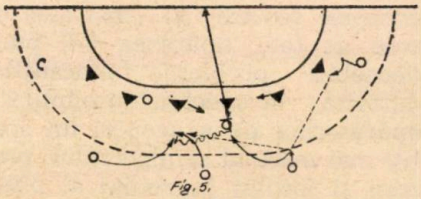


Fig. 5.

2. Paravan triplu pentru interul stînga (dreapta) executat de extrema stîngă, conducătorul de joc și interul dreapta (stînga)

Conducătorul de joc solicită extrema interului, pentru care face paravan mai aproape de acesta. I. S. pleacă la învăluirea cu E. S. ; primind mingea, o pasează pe pătrundere la C. J., care face paravan împreună cu E. S. C. J. pasează în continuare mingea la I. D. ; acesta, amenințînd poarta pe centru se așază și el în paravan, pasînd mingea la I. S. I. S., revenind din învăluire,

aruncă la poartă protejat de paravanul efectuat de cei trei jucători (fig. 6).

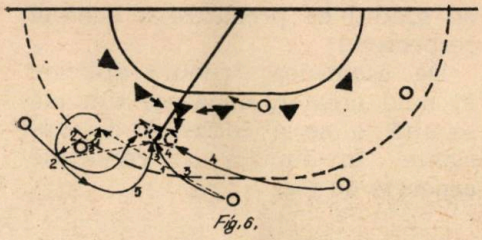


Fig. 6.

3. **Paravan simplu executat de către E. D. sau E. S. pentru I. S. sau I. D.**

Extrema dreaptă pătrunde într-o șarjă exterioară ajungînd la nivelul C. J. ; pătrunde spre semicerc, amenință poarta și face paravan pentru I. S., care vine și aruncă la poartă din săritură (fig. 7).

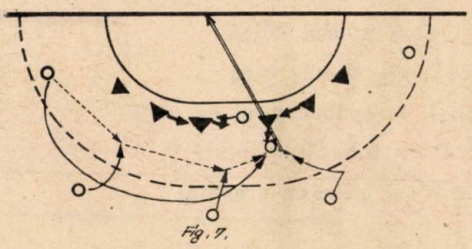


Fig. 7.

4. **Paravan dublu executat de extreme pentru I. D. sau I. S.**

Pe pătrunderea extremei drepte într-o șarjă interioară, ajungînd la nivelul C. J., cealaltă extremă iese în întîmpinarea ei primind pasa ; se unesc amîndouă și fac paravan pentru I. S., care protejat de acest paravan, aruncă la poartă (fig. 8).

Combinații bazate pe blocaje

1. **Blocaj dublu executat de către pivot și I. D. între apărătorii 3-5, pentru I. S. (fig. 9).**

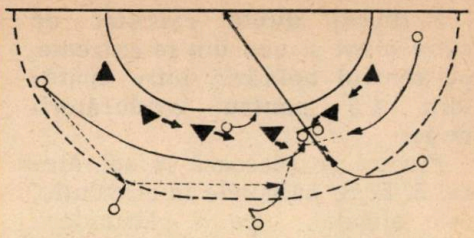


Fig. 8

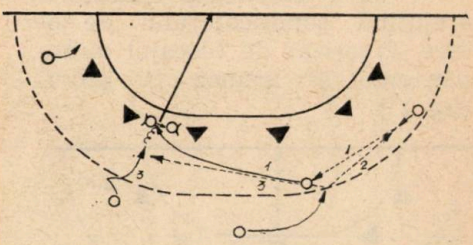


Fig. 9

2. **Blocaj dublu executat de către pivot și extrema dreaptă (stînga), pentru interul dreapta sau stînga, la nivelul apărătorilor 3-4 și 5-6**

Extrema stîngă pătrunde în circulație pe semicerc, primește pasa de la E. D. și, pasînd mingea la I. D., blochează apărătorul 6. Pivotul, plasat la apărătorul 6, pleacă și blochează apărătorul 5. Protejat de blocajul dublu efectuat de cei doi jucători, I. D. pătrunde și aruncă la poartă (fig. 10).

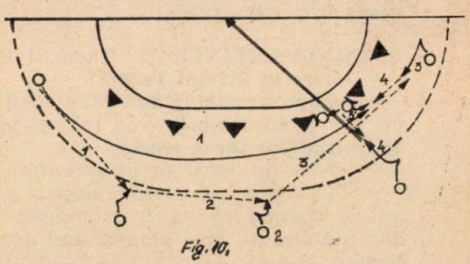


Fig. 10.

3. Blocaj dublu executat de către pivot și una dintre extreme, pe centrul apărării, între apărătorii 4-5 pentru conducătorii de joc

Pivotul se plasează la apărătorul 5. E. S. pătrunde în circulație, este angajat pe o pătrundere hotărîtă de I. D., rămîne la blocaj la apărătorul 5, părăsit de pivot, care blochează apărătorul 4 ajutînd conducătorului de joc care, favorizat de blocajul dublu, pătrunde și aruncă la poartă (fig. 11).

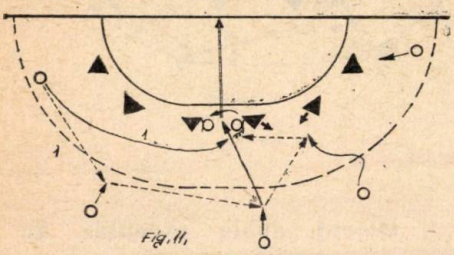


Fig. 11.

Combinațiile prezentate în această lucrare au fost experimentate la echipa de handbal junioare a Liceului cu program special de educație fizică din Iași, cu bune rezultate.

Aplicarea lor în practică de către profesorii de educație fizică, la echipele pe care le pregătesc, trebuie făcută ținîndu-se seamă de gradul de pregătire a echipei respective.

De asemenea, trebuie aplicate în mod creator, deoarece din ele rezultă o serie întreagă de variante, în funcție de condițiile concrete de joc.

BIBLIOGRAFIE

1. KUNST-GHERMĂNESCU I. : Handbal în 7, ediția a II-a, Ed. U.C.F.S., București, 1966.
2. TROFIN E. : Handbal — antrenament, exerciții și jocuri, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
3. TROFIN E. : Handbaliștii români și tactica jocului de handbal, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.

NOTĂ EXPLICATIVĂ

I. S. = interul stînga ;

E. S. = extrema stîngă ;

C. J. = conducătorul de joc ;

I. D. = interul dreapta ;

E. D. = extrema dreaptă.

D. CONSTANTINESCU : Combinaisons tactiques en attaque contre les défenses 6—0 chez les équipes scolaires

Le développement du hand-ball au niveau des équipes scolaires est illustré également par le grand nombre des équipes qui participent aux competitions organisées spècialement pour elles. Pour ces raisons il est nécéssaire d'accorder toute l'attention à l'organisation de la défense.

Dans cet article sont présentées quelques combinaisons tactiques qui sont utilisées en attaque contre les défenses 6-0. On y trouve également des combinaisons tactiques qui s'adressent aux joueurs du demi-cercle, et à ceux de la ligne de 9 m, combinaisons généralement basées sur des paravents et des blocages.

D. CONSTANTINESCU : Tactical Combination in Attack against 6 : 0 Defenders in School Teams

That handball has developed at the level of school teams is illustrated by the great number of teams participating in the competitions especially organized for these teams.

That is why great attention should be attached to defence.

The present article shows a few tactical combinations to be used in attack against the 6 : 0 defenders. They are suitable for the free-throw line and nine-metre line players and are generally based on blocking and screening tactics.

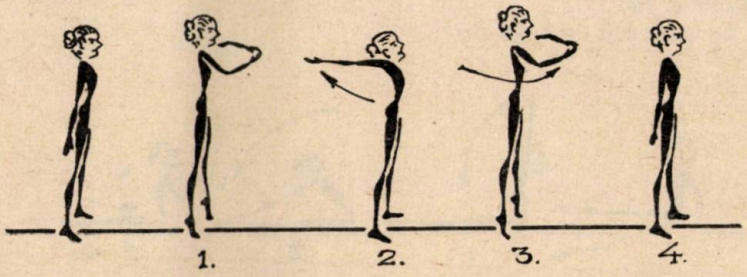
SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
I.E.F.S.
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — București

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU FEMEI DE VÎRSTĂ ÎNAINTATĂ (PESTE 60 DE ANI) (XI)

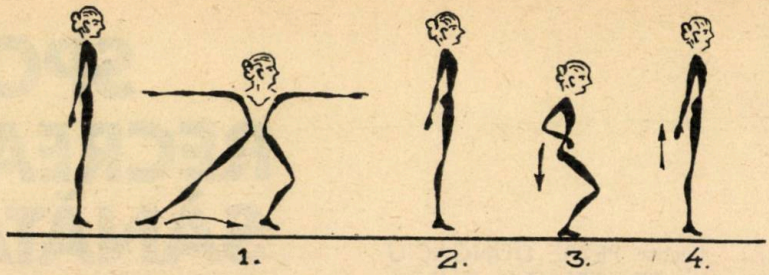
COMPLEXUL I

1. *Stînd cu picioarele depărtate ; ducerea brațelor în coroană înainte, cu ridicare pe vîrfuri (1), balansarea brațelor întinse lateral, arcuire (palmele în sus) cu extensia ușoară a capului și coborîre pe tălpi (2), repetarea mișcării de la timpul 1 (3), revenire (4).*
   — *Se repetă de 4—6 ori.*

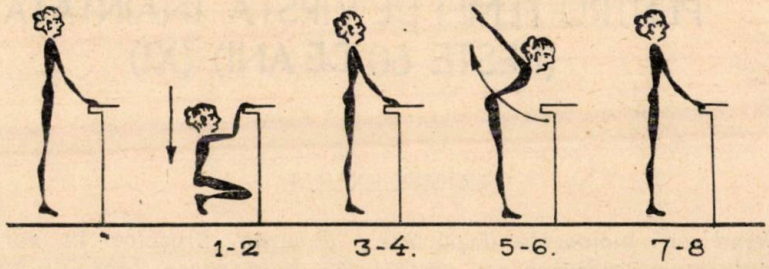


2. *Stînd ; fandare laterală spre stînga, cu ridicarea brațelor întinse lateral și răsucirea capului spre direcția fandării (1), revenire (2), semigenuflexie cu ducerea mîinilor pe șolduri (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea dreaptă (5—8).*
   — *Se repetă de 4—6 ori.*

Educație fizică și sport, nr. 5, 1972, pag. 45

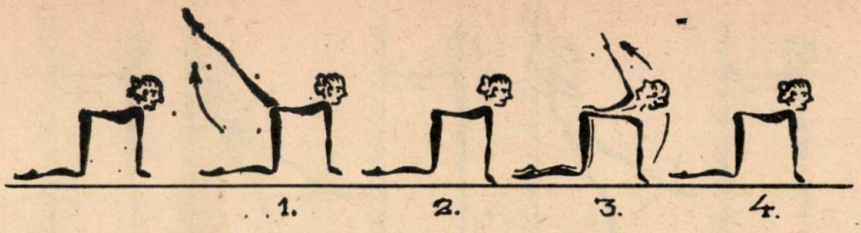


3. *Stînd cu mîinile sprijinite pe marginea mesei ; trecere în ghemuit, cu mîinile sprijinite pe masă (1—2), revenire (3—4), înclinarea trunchiului înainte, cu balansarea brațelor întinse lateral (spatele drept, capul sus, picioarele întinse) (5—6), revenire (7—8).*
— Se execută de 6—8 ori.



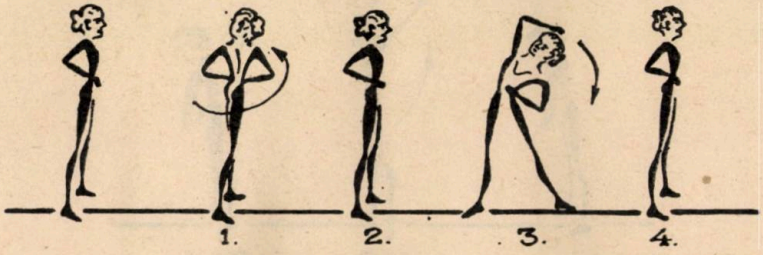
4. *Șezînd cu picioarele depărtate (sau apropiate) și întinse (spatele drept) ; balansarea brațelor (întinse) prin înainte sus (privirea la palme) (1), revenire (2), îndoirea (neforțată) a trunchiului înainte, cu tendința de a ajunge cu degetele mîinilor la glezne (3), revenire (4).*
— Se execută de 4—6 ori.

5. *Sprijin pe mîini și pe genunchi ; ridicarea piciorului stîng (întins) de pe sol înapoi în sus (cumpănă pe mîini și pe un genunchi) (1), revenire (2), balansarea brațului stîng (întins) lateral (privirea spre mîna ridicată) (3), revenire (4) ; aceeași, spre partea dreaptă (5—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



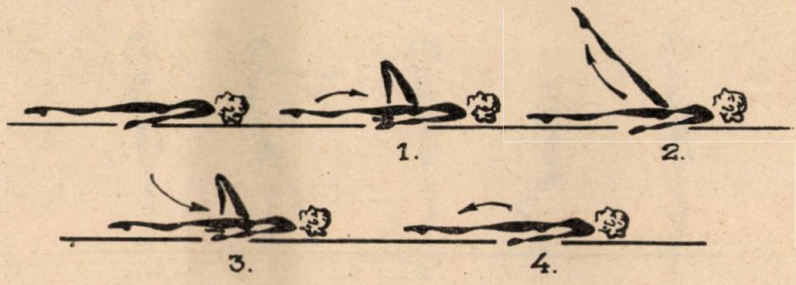
6. *Stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe şolduri, răsucirea trunchiului spre stînga, cu întoarcerea capului spre partea răsucirii (1), revenire (2), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu ducerea mîinii drepte pe creştet (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea dreaptă (5—8).*

— Se execută de 4—6 ori.



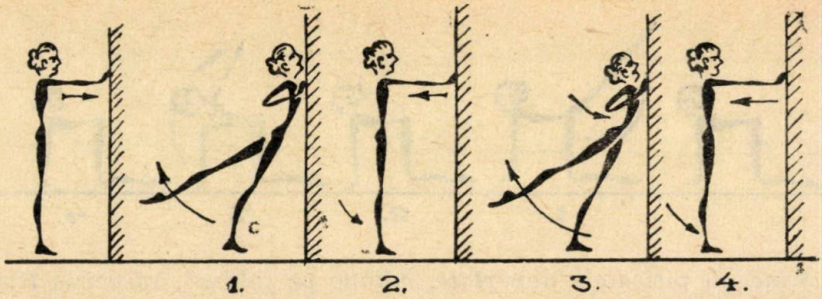
7. *Culcat pe spate ; îndoirea piciorului stîng, cu aşezarea tălpii sale pe sol, cît mai aproape de şezută (1), întinderea piciorului stîng la 45 de grade (2), îndoirea piciorului stîng în poziţia de la timpul 1 (3), revenire (4) ; aceeaşi, cu piciorul drept (5—8).*

— Se repetă de 4—6 ori.



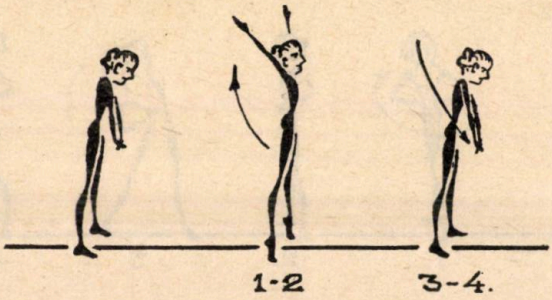
8. *Stînd cu faţa la perete, braţele întinse înainte (la orizontală), palmele sprijinite de perete ; îndoirea completă a braţelor şi ridicarea piciorului stîng (întins) înapoi (1), revenire (2) ; aceeaşi, cu ridicarea piciorului drept (3—4).*

— Se execută de 4—6 ori.



9. *Stînd cu picioarele depărtate, degetele mîinilor încleștate în fața abdomenului, capul ușor aplecat înainte ; ridicarea brațelor (întinse), diagonal sus, cu ridicarea pe vîrfuri — inspirație (1—2), revenire-expirație (3—4).*

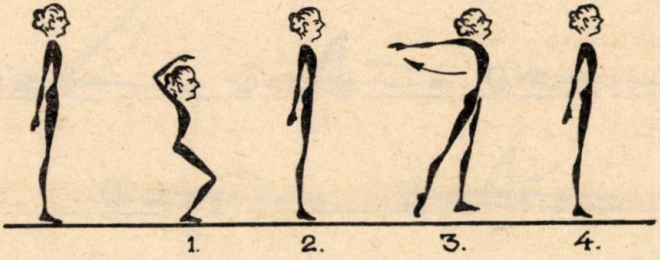
— Se repetă de 4—6 ori.



COMPLEXUL II

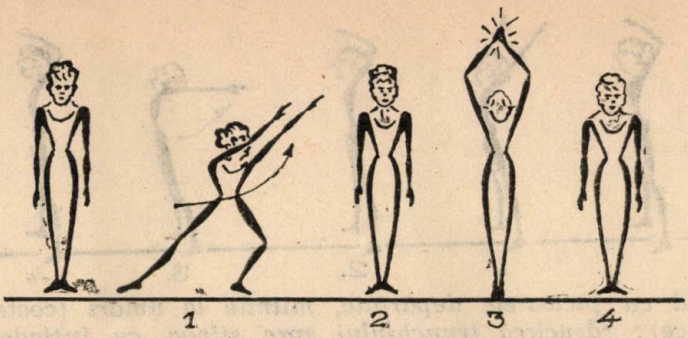
1. *Stînd ; ușoară genuflexiune, cu ducerea mîinilor pe creștet (capul sus, coatele trase înapoi) (1), revenire (2), pas înainte cu stîngul, balansarea brațelor lateral, cu arcuire (3), revenire (4) ; aceeași, cu pasul celuilalt picior (5—8).*

— Se execută de 4—6 ori.



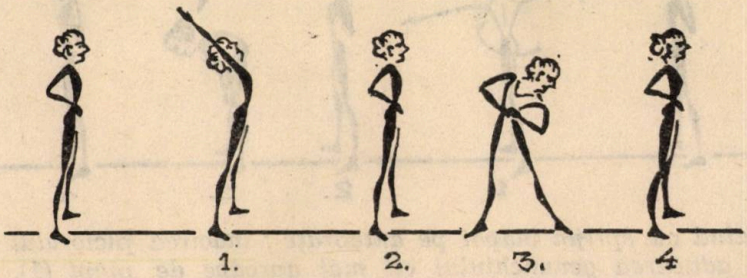
2. *Stînd ; fandare laterală spre stînga, cu ridicarea ambelor brațe diagonal sus spre stînga (1), revenire (2), ridicare pe vîrfuri, cu balansarea brațelor întinse prin lateral sus și bătaia palmelor deasupra capului (privirea la mîini) (3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).*

— Se repetă de 4—6 ori.



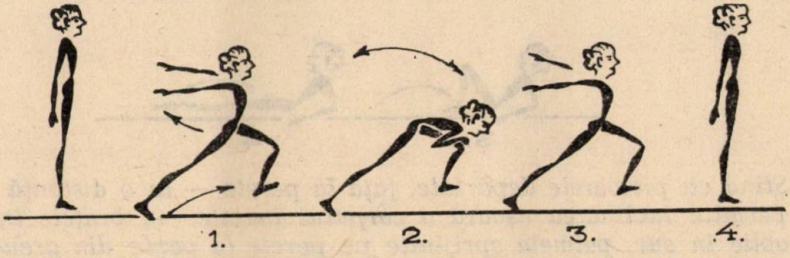
3. *Stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe şolduri ; extensia uşoară a trunchiului, cu balansarea braţelor (întinse) diagonal sus (privirea urmăreşte palmele) (1), revenire (2), îndoirea laterală a trunchiului spre stînga (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea dreaptă (5—8).*

— *Se repetă de 4—6 ori.*



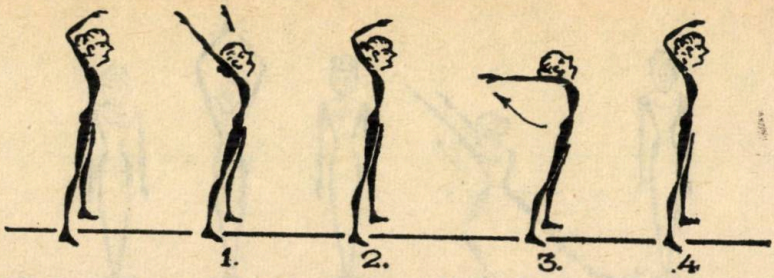
4. *Stînd ; fandare oblică înainte spre stînga, cu ridicarea braţelor lateral (1), îndoirea înainte a trunchiului, cu aşezarea mîinilor şi a pieptului pe genunchi (2), îndreptarea trunchiului, cu întinderea braţelor lateral (ca la timpul 1) (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea dreaptă (5—8).*

— *Se repetă de 4—6 ori.*

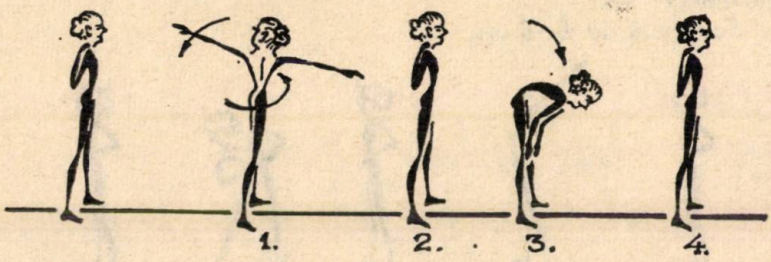


5. *Stînd cu picioarele depărtate, mîinile pe creştet ; balansarea braţelor (întinse) diagonal sus, cu arcuirea şi cu extensia uşoară a capului (1), revenire (2), balansarea laterală a braţelor (întinse), cu arcuire şi cu extensia uşoară a capului (3), revenire (4).*

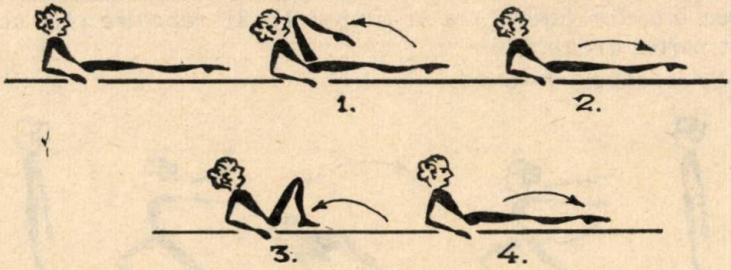
— *Se repetă de 6—8 ori.*



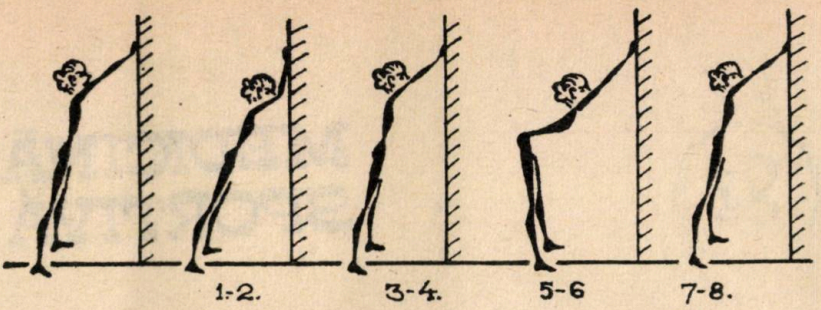
6. *Stînd cu picioarele depărtate, mîinile la umeri (coatele lîngă torace); răsucirea trunchiului spre stînga, cu întinderea brațelor lateral și arcuire (1), revenire (2), îndoirea înainte a trunchiului cu așezarea palmelor pe genunchi (3), revenire (4); aceeași, spre partea dreptă (5—8).*
— Se reptă de 4—6 ori.



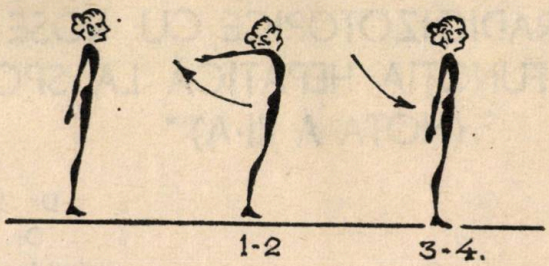
7. *Șezînd cu sprijin înapoi pe antebrațe; îndoirea piciorului stîng, cu aducerea genunchiului cît mai aproape de piept (1), revenire (2), îndoirea picioarelor cu aducerea tălpilor deasupra solului, cît mai aproape de șezută (3), revenire (4).*
— Se repetă de 4—8 ori.



8. *Stînd cu picioarele depărtate, fața la perete — la o distanță care permite înclinarea ușoară a corpului înainte —, brațele întinse oblic în sus, palmele sprijinite pe perete (o parte din greutatea corpului sprijinită pe mîini); îndoirea brațelor, cu apropierea feței de perete (capul sus) (1—2), revenire (3—4), aplecarea și extensia trunchiului înainte (capul sus, astfel încît articulația umerilor să fie complet deschisă), spatele extins (5—6), revenire (7—8).*
— Se repetă de 4—6 ori.



9. *Stînd ; ridicarea braţelor lateral, palmele în sus şi extensia uşoară a capului — inspiraţie (1—2), revenire — expiraţie (3—4). — Se repetă de 4—6 ori.*



P. DUNGACIU et collab. : Programme quotidien de gymnastique pour les femmes d'âge avancé.

Tenant compte des particularités d'âge, somato-psychiques, de l'organisme féminin, les auteurs ont elaboré un programme de gymnastique accessible et particulièrement utile, surtout pour le maintien de la santé, des fonctions des grands systèmes et organes, pour empêcher les scléroses articulaires et autres phénomènes dégénératifs qui commencent à se faire sentir pendant cette période.

Les exercices sont composés de mouvements simples systématisés en deux complexes à 9 exercices chacun, dosés en fonction de l'intensité et de la structure du mouvement.

L'illustration, particulièrement suggestive, invite les personnes de cet âge à la pratique systématique, à domicile, des exercices physiques de maintien.

P. DUNGACIU and team : Daily Gymnastics for Elderly Women.

Starting from the somato-psychic peculiarities of the elderly women, the author worked out a programme of gymnastics, accessible and useful, mainly in the sphere of health maintenance, viz. of the function of the big system and organs, in order to avoid articular sclerosis and other degeneration phenomena starting in this period.

The exercises are simple and divided into two categories, each comprising 9 exercises arranged according to the intensity and structure of the movement.

The illustrations, extremely suggestive, help the elderly women to systematically practise gymnastics — maintenance and refreshement exercises — at home.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

CERCETĂRI RADIOIZOTOPICE CU ROSE BENGAL PRIVIND FUNCŢIA HEPATICĂ LA SPORTIVI (NOTA A III-A) *

Dr. ION DRĂGAN
Dr. TRAIAN POP
Centrul de medicină sportivă

Într-o lucrare anterioară (4), a fost studiată funcţia coloidopexică a ficatului cu ajutorul Au[198], concluziile acestui studiu indicînd o diminuare a acestei funcţii hepatice la sportivii purtători ai unei hepatite virale în antecedente, diminuare vizibilă la un efort de aproximativ 250 de Watti desfăşurat timp de 10 minute.

Rămînea ca într-un studiu ulterior să fie investigată şi funcţia parenchimatoasă hepatică, funcţia hepatocitului, deziderat realizat prin cercetarea de faţă, care a urmărit variaţiile clearanceului fracţionat hepatic (clearance relativ) cu ajutorul Rose Begalului marcat cu I[131].

MATERIAL ŞI METODĂ

Au fost supuşi investigaţiei un număr de 30 de sportivi de performanţă, majoritatea componenţi ai loturilor naţionale şi care în urma examenului complex medico-sportiv efectuat la Centrul de medicină sportivă, au fost declaraţi sănătoşi şi apţi pentru antrenament şi competiţii.

Grupa I — constituită din 10 subiecţi — a cuprins 10 sportivi fără antecedente hepatice şi fără nici o acuză clinică, cărora li s-a determinat dimineaţa, à jeun,

*) Lucrare efectuată în Laboratorul de medicină nucleară al Clinicii I chirurgicale (director Acad. Th. Burghele).

clearanceul fracționat hepatic cu Rose Bengal I^{131}.

Grupa a II-a — constituită din alți 10 subiecți — a cuprins 10 sportivi, de asemenea, fără antecedente hepatice sau acuze clinice, cărora li s-a determinat acest clearance dimineața à jéun însă după desfășurarea unui efort de aproximativ 200 W la o scăriță înaltă de 50 cm, timp de 10 minute.

Grupa a III-a — constituită din alți 10 subiecți — a cuprins sportivi care au avut hepatită virală în antecedente și care, deși sănătoși clinic și de laborator, în momentul de față mai acuză din cînd în cînd unele tulburări hepato-biliare legate de efort.

În ceea ce privește tehnica de lucru s-a injectat I—V circa 75 μ.c. Rose Bengal I^{131}, aproximativ 1 μ C/kg subiectul fiind poziționat înainte de injecție. Detectorul de radiații cu cristal de iodură de sodiu (2″) a fost plasat deasupra regiunii temporo-mastoidiene, spre a nu vedea decît radiația din această zonă și a feri cristalul de radiațiile gama provenind de la cord (volum mare de sînge) și ficat (țesut cu afinitate mare pentru radiocolid, în care concentrația trasorului evoluează în sens contrar). Înregistrarea activității s-a făcut la un numărător de particule comercial, înregistrînd numărul de pulsuri timp de 30 de secunde în fiecare minut, pe o durată de 20 de minute. Valorile citite la numărător se trec pe hîrtie semilogaritmică și se obțin două drepte : prima cu descreștere rapidă și a doua practic orizontală. Din scăderea valorilor extrapolate a celei de-a doua porțiuni (cea orizontală) din prima, se calculează timpul de înjumătățire (T 1/2), care se introduce în formula : $Cl = \frac{0{,}693 \times 100}{T\ 1/2}$ *și în care Cl reprezintă clearanceul hepatic fracționat (relativ) al Rose Bengalului I^{131}.*

Valorile normale pentru metoda utilizată de noi sînt : 12—14 la sută.

Am ales metoda clearanceului extern (2, Burkle-Gliedman), deoarece este comodă pentru sportiv, nu reclamă prize repetate de sînge venos, iar rezultatele sînt similare pentru ambele metode.

REZULTATE ȘI DISCUTAREA LOR

Rezultatele sînt redate în tabelul nr. 1, în care sînt prezentate valorile medii procentual, deoarece obținînd valori absolute ceva mai scăzute decît cifrele redate mai sus ca normale (probabil că trasorul a avut o cantitate ceva mai mare de iod liber) nu vrem **să se creeze confuzii** *în ceea ce privește valabilitatea modificărilor obținute.*

Din lectura acestui tabel se poate vedea că valorile clearanceului cu Rose Bengal I^{131} sînt egale la sportivi, în repaus, cu cele considerate normale pentru nesportivi. Efortul submaximal, 10' (200 W) nu modifică aceste valori, așa cum am obținut rezultate și la clearanceul cu Au^{193} (funcția coloidopexică). În schimb, la sportivii care au avut hepatită virală în antecedente, după un efort submaximal, clearanceul cu Rose Bengal I^{131} scade relativ semnificativ, această scădere deși nesemnificativă matematic fiind găsită și la clearanceul cu Au^{198}. Probabil că această scădere este

Tabelul 1

Grupa I (10 subiecți sănătoși, repaus)	$\bar{X}$ = 100 % D.S = ± 6.5 e = 2 c.v% = 6,5 %
Grupa a II-a (10 subiecți sănătoși, după 10' de efort)	$\bar{X}$ = 100 % D.S = ± 7,2 e = 2,3 c.v% = 7,2 %
Grupa a III-a (10 subiecți cu hepatită virală în antecedente, după efort)	$\bar{X}$ = 83 % D.S = ± 7,5 e = 2,4 c.v% = 9 %
p < 0,01 între grupa a III-a și a II-a r = 0,78 între grupa a III-a și a II-a	

indusă, atît de factori circulatori (scăderea debitului hepatic cu hipoxia consecutivă), cît și de acidoza metabolică, toxicoză și factorii neuro-hormonali și vegetativi.

CONCLUZII

— Valorile clearanceului hepatic relativ la Rose Bengal I^{131} în repaus la sportivi sînt identice cu valorile considerate normale la nesportivi.

— Valorile clearanceului hepatic relativ la Rose Bengal I^{131}, după un efort submaximal de 10' (200 W) se mențin identice cu valorile normale de repaus, exact ca și în cazul clearanceului cu Au^{198}.

— Valorile clearanceului hepatic relativ la Rose Bengal I^{131}, după un efort submaximal de 10' (200 W) la grupa de sportivi care a prezentat hepatite virale în antecedente, scad relativ semnificativ față de primele două grupe, scădere pe care am găsit-o și la clearanceul cu Au^{198}, dar mai puțin semnificativă, fapt ce-ar putea pune în discuție o oarecare lipsă de suplețe funcțională a hepatocitului, care a suferit o agresiune virală în păstrarea homeostaziei de efort.

Se poate astfel aprecia, pe baza studiului celor două clearanceuri cu Au^{198} și Rose Bengal I^{131}, care au investigat atît funcția coloidopexică (sistemul reticulo-histiocitar hepatic), cît și cea metabolică (hepatocitul) că sportivii care au suferit de hepatite virale în antecedente par a se resimți în condițiile stressului indus de efort, chiar dacă aceste modificări sînt reversibile, fapt care trebuie să ne impună o atenție diferențiată față de ceilalți sportivi, atît în ceea ce privește dieta și medicația sportivă, cît și refacerea după marile solicitări.

BIBLIOGRAFIE

1. BROWN C., GLASSER D. : J. Lab. Clin. Med., 48, 454, 1956.
2. BURKLE J. S., GLIEDMAN M. L. : Gastroenterology, 36, 112, 1959.
3. CIOBANU V., ZĂLARU M. : Investigaţia hepatică, Elemente de investigaţie în medicina sportivă, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.
4. DRĂGAN I., POP T., IONESCU C.: Contribuţii la studiul funcţiei coloido-pexice a ficatului în efort, Rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 12, 1968.
5. FAUVERT R. : Rev. franc., d'ét. clin. et biol., vol. II, nov. 9, pag. 861, noiembrie, 1961.
6. GARY B., THIBAUD : J. radiol., electrol., 46, 543, 1965.
7. GHEORGHESCU B., BRASLĂ I. : Diagnosticul cu radioizotopi în clinică, Ed. medicală, Bucureşti, 1964.
8. HAMILTON W. F. : The hepatic circulation in Handbook of physiology, vol. II, Washington, 1964
9. LOWENSTEIN I. M. : Clin. Res. Proc. 5, 39, 1957.
10. MĂRCULESCU LIDIA, JOVIN G., HOANCĂ O., GHEORGHESCU B. : Rev. Rpum. Med. Int. 5,4, 231—243, 1968.
11. MEREDITH O. M., WILLIAM C., JANE P., HOLMES I. : An. J. Physiol., vol. 202, nr. 1, 1962.
12. NORDIKE R. A., BLAHD W. H. : J.A.M.A., 170, 1159, 1959.
13. RICHMAN A., JACOBS W. : J. Mt. Sinai Hosp. 27, 600, 1960.
14. SHEPPARD C. W. : Basic principles of the tracer method, Ed. J. Wiley and Sons, New York, 1962.
15. SOTGIN G., LUBISCH T., BERBIERI L. : Med. Sportiva, nr. 53, pag. 14, 1960.
16. TAPLIN G. V., MEREDITH O., KADE H. : Lab. clin. Med., 45, 665, 1955.
17. TAPLIN G. V., MEREDITH O., Jr. KADE H. and al. : Proc. Intern. Conference on the peaneful uses of atomic energy, Vol. 10, pag. 355, N. Y. United Nations, 1956.
18. ULMEANU FL. şi colab. : Medicina culturii fizice, ediţia a II-a, Ed. medicală, Bucureşti, 1965.
19. VETTER H., FALTNER R., NUMAYER A. : J. Clin. Investig. nr. 3, pag. 1602, 1954.

I. DRĂGAN, T. POP : Recherches radio-isotopiques avec Rose Bengal, concernant la fonction hépatique chez les sportifs — III-e Note

Les auteurs ont investigué la fonction hépatique métabolique (le hépatocyte) par la détermination du clearance au Rose Bengal I^{131}, sur un groupe de 30 sportifs de performance. Les résultats obtenus ont montré des valeurs semblables en repos ou après un effort sous-maximal déroulé pendant 10 minutes, chez les sportifs sains (sans antécédents), avec les valeurs considérées normales pour les non-sportifs. Par contre, chez les sportifs qui ont souffert de hépatite virale, après un effort sous-maximal de 10 minutes, les auteurs ont trouvé une baisse du clearance fractionné hépatique au Rose Bengal I^{131}, baisse qu'ils ont trouvée chez ces sujets porteurs de hépatites virales dans les antécédents également au clearance avec Au^{198}, pour l'investigation de la fonction granulopexique hépatique.

En conclusion, les auteurs proposent l'investigation hépatique avec des radio-isotopes des sportifs ayant une hépatite virale dans les antécédents, tant pour mettre en évidence la hémostasie hépatique d'effort, que, notamment pour déceler des eventuelles disfonctions hépatiques qui deviennent manifestes dans les conditions du stress sportif (non decelables par les tests biochimiques usuels) et qui imposent des mesures thérapeutiques et hygieno-sportives spéciales pour la protection des sportifs.

I. DRAGAN, T. POP : Radioisotope Research with Rose Bengal hegarding the Hepatic Function — The Third Note

The authors investigated the metabolic hepatic function (the hepatocite) by determining the clearance by Rose Bengal I^{131} with a group of performance sportsmen. The results obtained at rest or after a sub-maximum effort lasting for 10 minutes with healthy sportsmen (with no antecedents) were similar to those considered standard for non-sportsmen. On the contrary, with the sportsmen having suffered from viral hepatitis, the authors found after a sub-maximum effort of 10 minutes a areduction of the clearance hepatically fractionated at Rose Bengal I^{131}, which they also found with the subjects, bearers of viral hepatitis in antecedents and the Au^{198} clearance for the investigation of the hepatic granulopexic function.

To conclude with, the authors suggest the isotope hepatic investigation of the sportsmen with viral hepatitis in antecedence both to evidence the hepatic hemostasis at effort and to detect eventual hepatic disfunctions appearing under the condition of sports stress (not detected by standard biochemical tests), which call for therapeutical and other special measures to be taken for the protection of sportsmen.

OPINII CONSULTAȚII

PROGRAMA PENTRU SUSȚINEREA EXAMENULUI DE DEFINITIVAT ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

În dorința de a veni în sprijinul profesorilor de educație fizică, revista „Educație fizică și sport" publică „Programa pentru susținerea examenului de definitivat în învățămînt" care are următorul conținut :

I. Educația fizică — componentă a conceptului de educație comunistă

— Concepția P.C.R. privind educația fizică și sportul în patria noastră. Educația fizică și sportul — activități de interes național.

— Locul și rolul educației fizice în procesul de educare a tinerei generații din patria noastră.

— Contribuția educației fizice la realizarea obiectivelor educației comuniste. Corelația influențelor specifice ale educației fizice cu obiectivele (țelurile) educației intelectuale, morale, estetice și tehnico-profesionale.

— Idealul educației fizice și sportului școlar.

— Obiectivele educației fizice și sportului școlar.

— Organizarea activității de educație fizică și sport în patria noastră.

II. Componentele procesului instructiv-educativ la educația fizică

Fundamentarea științifică a predării componentelor procesului instructiv-educativ.

1. Cunoștințele teoretice de specialitate : natura cunoștințelor, particularitățile transmiterii și însușirii acestora, finalitatea.

2. Deprinderile motrice : mecanismul și etapele formării deprinderilor motrice (stereotip dinamic, rolul primului și celui de al doilea sistem de semnalizare) ; caracteristicile deprinderilor motrice ; clasificarea deprinderilor motrice ; transferul și interferența deprinderilor motrice ; slăbirea, stingerea deprinderilor motrice.

3. Priceperile motrice : priceperea motrică — bază pentru formarea deprinderilor motrice ; priceperea motrică formă superioară de valorificare a cunoștințelor și deprinderilor motrice ; caracteristicile priceperii motrice ; rolul priceperilor motrice în accentuarea caracterului formativ al educației fizice.

Exerciții și forme de activitate utilizate la lecție, la diferite clase, care contribuie la sporirea fondului de priceperi ale elevilor. Rolul priceperilor motrice în dezvoltarea proceselor de cunoaștere (senzorială și logică).

4. Calitățile motrice : factorii care condiționează manifestarea fiecărei calități motrice ; calitățile motrice de bază, specifice și combinate ; formele de manifestare ale calităților motrice ; metodica dezvoltării calităților motrice și particularitățile acesteia în educația fizică școlară ; exerciții, procedee și forme de activitate utilizate în lecția de educație fizică (pe clase, cicluri) în scopul dezvoltării calităților motrice ; solicitarea afectiv-volitivă a elevilor în activitățile de dezvoltare a calităților motrice.

Relațiile dintre priceperi, deprinderi și calități motrice.

5. Deprinderile și obișnuințele de conduită morală și calitățile volitive : însușirile personalității și trăsăturile de caracter ale elevilor la diferite vîrste (cicluri) și particularitățile educării acestora prin mijloacele specifice educației fizice școlare (patriotism, internaționalism, socialism, colectivism, atitudine față de muncă și proprietatea obștească, cinste, modestie, curaj, dîrzenie, perseverență, spirit de sacrificiu etc.).

NOTĂ : Prezentarea considerațiilor teoretice va fi însoțită de indicarea măsurilor metodico-organizatorice specifice aspectului analizat.

III. Mijloacele educației fizice și ale activității sportive

1. Sistemul mijloacelor educației fizice. Exercițiul fizic ; caracterizarea exercițiului fizic ; conținutul ; forma (structură, tehnică) ; raportul dintre conținutul și forma exercițiului fizic ; clasificarea exercițiilor fizice ; valoarea formativă și informativă a influențelor exercițiului fizic ; formele de organizare a practicării exercițiilor fizice (gimnastică, joc, sport, turism).

Particularitățile folosirii și predării gimnasticii, jocurilor, sporturilor și turismului în educația fizică școlară (cu referiri la ciclurile și gradele de învățămînt).

IV. Principiile și metodele didactice

1. Particularitățile respectării principiilor procesului instructiv-educativ în educația fizică : conștientizarea procesului de instru-

ire ; ponderea procedeelor intuitive la diferite vîrste ; grade de complexitate a temelor (exerciţiilor) ; limitele respectării principiului accesibilităţii în educaţia fizică şcolară ; stimularea autoconducerii, activităţii independente (în lecţie şi în timpul liber), aspecte ale aplicării principiului participării active etc.

2. Metodele procesului instructiv-educativ : relaţia metode-procedee metodice ; particularităţile folosirii metodelor în educaţia fizică şcolară, concordanţa dintre metodele folosite şi particularităţile de vîrstă ale elevilor şi profesorilor, conţinutul lecţiei (teme, exerciţii, procedee tehnice etc.), scopul didactic, formele de activitate folosite etc.

V. Formele de organizare a procesului de educaţie fizică

1. Lecţia de educaţie fizică : consideraţii generale, structura şi tipologia lecţiilor de educaţie fizică ; conţinutul principalelor verigi (momente) ale lecţiei de educaţie fizică ; relaţia dintre teme, scop didactic, tip de lecţie, mijloace şi forme de organizare a activităţii elevilor în timpul lecţiei.

— Relaţia dintre conţinutul lecţiei, planul calendaristic şi programă, sistemele (ciclurile) de lecţii ; relaţia dintre lecţie şi sistemul de lecţii.

— Cerinţele didactice ale alcătuirii lecţiei.

— Metodica desfăşurării şi conducerii lecţiei de educaţie fizică ; efortul în lecţia de educaţie fizică ; fundamentarea ştiinţifică a efortului şi a refacerii organismului ; componentele efortului ; relaţia dintre componentele efortului şi caracterul temelor şi scopurile didactice ; caracterizarea dinamicii efortului în diferite tipuri de lecţie ; dirijarea şi controlul dinamicii efortului în lecţie ; rolul şi atribuţiile profesorului în realizarea lecţiei de educaţie fizică.

— Orientări şi tendinţe actuale privind sporirea eficienţei lecţiei de educaţie fizică : densitatea motrică, dinamismul, aplicativitatea, tratarea diferenţiată (în raport cu potenţialul motric, starea de sănătate, motivaţii), valoarea educativă etc., aspecte principale în sporirea eficienţei lecţiei de educaţie fizică ; importanţa unor momente (verigi) ale lecţiei, forme de activitate şi grupe de exerciţii, creşterea eficienţei lecţiei ; problematizarea, modelarea, extinderea formelor de autoconducere şi organizare, activitatea independentă a elevilor, utilizarea elevilor (ca ajutoare) în organizarea şi desfăşurarea unor activităţi din lecţie, stimularea autoaprecierii elevilor, constituirea de grupe, promovarea formelor complexe şi aplicative (ştafete, jocuri, concursuri etc.), raţionalizarea conţinutului etc., aspecte ale modernizării predării educaţiei fizice.

2. Particularităţile conţinutului, structurii, organizării şi conducerii lecţiei de activităţi sportive :

— lecţia cu echipa (grupa) reprezentativă şcolară ; lecţia de iniţiere.

3. Gimnastica zilnică : orientarea, conţinutul, organizarea şi desfăşurarea gimnasticii zilnice.

4. Întrecerile și concursurile sportive școlare : sistemul competițional al elevilor ; campionatul asociației sportive școlare ; alte activități sportive de masă.

5. Demonstrațiile, serbările cultural-sportive, turismul : semnificație, conținut, organizare.

VI. Planificarea și evidența activității de educație fizică în școală

1. Cerințele generale ale planificării activității de educație fizică școlară. Folosirea principiilor instruirii programate în planificarea conținutului educației fizice școlare. Relația dintre programa de educație fizică, planul calendaristic trimestrial și planul de lecție. Conținutul și metodologia întocmirii planului calendaristic și a planului de lecție.

— Realizarea unitară a cerințelor programei de educație fizică în condiții de aplicare diversificată a acestuia (baza materială, condiții geografice și climaterice dominante, grade de învățământ, posibilități oferite prin orarul școlii, caracterul mixt sau demixtat al claselor de elevi etc.).

2. Particularitățile planificării conținutului instruirii în „orele de activități sportive".

3. Particularitățile planificării conținutului instruirii elevilor din unitățile sportive școlare : școli generale și licee cu program de educație fizică, școli sportive.

4. Conținutul și formele de evidență ale activității de educație fizică școlară.

VII. Antrenamentul sportiv

— Componentele (factorii) antrenamentului sportiv ; particularitățile antrenamentului sportiv la copii și juniori, selecția în antrenamentul sportiv ; orientări în antrenamentul sportiv modern și posibilitățile de valorificare a acestora atît în instruirea echipelor și grupelor reprezentative școlare, cît și în educația fizică a elevilor.

— Planificarea pregătirii sportivilor și posibilitățile de aplicare în activitatea de educație fizică și sport din învățământ.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Legea privind învățământul în Republica Socialistă România, 1967.

* * * :Legea cu privire la dezvoltarea activității de educație fizică și sport, București, 1967.

MINISTERUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI : Planul de măsuri privind îmbunătățirea activității de educație fizică și sport din învățământul de toate gradele, București, 1971.

MINISTERUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI : Instrucțiuni cu privire la organizarea și conținutul orelor de activități sportive, București, 1970.

MINISTERUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI : Acte normative referitoare la unitățile școlare cu profil sportiv, București, 1970.

APOSTOL P. : Educaţia şi pedagogia în perspectivă operaţională, Ed. didactică şi pedagogică, 1969.
BĂIAŞU N., BÎRLEA A. : Gimnastica de bază şi acrobatică în şcoală. Ed. C.N.E.F.S., 1969.
BEDÖ C., VOINEA V. : Exerciţii cu partener, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
BRUNER, JEROME : Pentru o teorie a instruirii, Ed. didactică şi pedagogică, 1970.
BRANGA D., MUJICICOV A. : Jocuri pentru copii şi tineret, Ed. C.N.E.F.S., 1970.
BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice, Ed. U.C.F.S., 1967.
BRAN E. L. : Metodica învăţării exerciţiilor de atletism, Ed. didactică şi pedagogică, 1965.
CHIRULESCU M., LÖRINCZ F., BENGA I. : Metodica predării educaţiei fizice la clasele I—IV. Manual pentru elevii liceelor pedagogice, Ed. didactică şi pedagogică, 1969.
CORNEŞANU T. : Exerciţii şi jocuri pentru tineretul şcolar, Ed. Stadion, 1970.
CHIRCEV A., PAVELCU V., ROŞCA AL., ZÖRÖ B. : Psihologia pedagogică, Ed. didactică şi pedagogică, 1967.
CEAUŞESCU N. N. : Pedagogie, Ed. Stadion, 1970.
DEMETER A. : Fiziologia educaţiei fizice şi sportului. Ed. Stadion, 1970.
EPURAN M. : Psihologia educaţiei fizice. Editată de I.E.F.S., pag. 11—26 ; 27—37 ; 89—92 ; 115—119 ; 138—153, 1967.
FLORESCU C., PREDESCU A., DUMITRESCU V. : Metodica dezvoltării calităţilor fizice, Ed. Stadion, 1970.
HRIŞCĂ A., PREDESCU A. : Învăţarea jocului de baschet, Ed. C.N.E.F.S., 1969.
IONESCU R. : Gimnastica de bază în şcoala generală, Ed. didactică şi pedagogică, 1970.
CHAUTEAU JEAN (sub redacţie) : Copilul şi jocul, Ed. didactică şi pedagogică, 1970.
KUNST GHERMĂNESCU I. : Handbal în 7, Ed. U.C.F.S., 1966.
LUDU V. : Îndemînarea şi metodica dezvoltării ei, Ed. C.N.E.F.S., 1969.
MERICĂ AL. : Atletism, Exerciţii şi jocuri pregătitoare. Ed. C.N.E.F.S. 1969.
MURAFA N., STROE ŞT. : Volei, Ed. U.C.F.S., 1967.
MOGOŞ AL., NEDELCOVICI ELIZA : Metodica predării educaţiei fizice în şcoala generală, Ed. didactică şi pedagogică, 1966.
MITRA GH., MOGOŞ AL. : Educaţia fizică în liceu, Ed. Stadion, 1970.
GHIŞOIU GH. : Gimnastica sub formă de joc, Ed. U.C.F.S., 1962.
OBRAŞCU C., DANDESCU R., DIMITRIU V. : Controlul medical şi asistenţa medicală în educaţie fizică şi sport, Ed. didactică şi pedagogică, 1968.
PANDELE L. : Atletism la copii şi juniori, Ed. Stadion, 1970.
ROŞCULEŢ N. : Fotbal, Ed. didactică şi pedagogică, 1968.
RĂDUŢ C. : Criterii de selecţie în sport, Ed. U.C.F.S., 1967.
STROESCU A. (colectiv) : Gimnastică, Ed. didactică şi pedagogică, 1968.
STOENESCU G. : Gimnastica de înviorare în cămine şi internate, Ed. U.C.F.S. 1967.
SIMA I., CINTOIU J. : Gimnastica modernă, Ed. Stadion, 1970.
SURUGIU V., TĂRCHILĂ N. : Volei. Antrenament, exerciţii şi jocuri, Ed. C.N.E.F.S., 1968.
STĂNCULESCU V., MUTA A. : Fotbal pentru copii şi juniori, Ed. C.N.E.F.S. 1969.
SIMIONESCU V., OANCEA M., PREDEŢEANU T., ALBON V. : Metodica predării educaţiei fizice în şcolile profesionale. Ed. didactică şi pedagogică 1969.
STANCIU STOIAN : Curs de pedagogie generală, Universitatea Bucureşti, 1969.
ŞICLOVAN I. : Metodica educaţiei fizice în verigile sistemului de învăţămînt, Editată de I.E.F.S., 1968.
ŞICLOVAN I. : Teoria educaţiei fizice şi sportului, Ed. Stadion, 1970.
ŞCHIOPU URSULA (sub redacţie) : Probleme psihologice ale jocului şi distracţiilor. Ed. didactică şi pedagogică, 1970.

ȘICLOVAN I., TEODORESCU L., ARDELEAN T. : Fotbal la copii și juniori, Ed. Stadion, 1971.

TROFIN E., GRIGOROVICI S. : Handbal la copii și juniori, Ed. Stadion, 1970.

TROFIN E. : Handbal, Antrenament, exerciții și jocuri. Ed. C.N.E.F.S., 1969.

TEODORESCU L., PREDESCU A. : Probleme de antrenament în jocurile sportive, Ed. U.C.F.S., 1964.

VASILESCU L. : Baschet. Antrenament, exerciții și jocuri, Ed. C.N.E.F.S., 1969.

GEORGESCU FL. : Funcțiile culturii fizice. Analele universității. Seria sociologie, București, 1970.

* * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv contemporan. Ed. Stadion, 1971.

* * * : Antrenamentul pe intervale. Sectorul de documentare și informare științifică, C.N.E.F.S., 1967.

* * * : Antrenamentul în circuit. Sectorul de documentare și informare științifică, C.N.E.F.S., 1966.

* * * Colecția revistei „Educație fizică și sport", anii 1968—1971. Articole cu profil de învățământ.

* * * : Culegere de lucrări, „Educația fizică în școală". Sectorul de documentare și informare științifică, nr. 1—12, C.N.E.F.S.

* * * :Revista „Educația fizică" I.E.F.S. (colecție).

* * * · Sesiunea de comunicări științifice „Educația fizică și sportul în școală", I.E.F.S., 1970, 1971.

* * * :Consfătuirea metodică privind pregătirea sportivă a copiilor și juniorilor pe ramuri de sport (materiale supuse dezbaterilor). C.N.E.F.S. Centrul de cercetări științifice, Școala sportivă experimentală „Viitorul", București, 5—8 iunie, 1970.

* * * :Programele de educație fizică pentru toate clasele și gradele de învățământ (în vigoare).

MINISTERUL ÎNVĂȚĂMÎNTULUI, C.N.E.F.S., C.N.O.P., U.T.C. : Regulamentul asociațiilor sportive ale elevilor, București, 1970.

U.T.C. : Regulamentele concursurilor și competițiilor de masă ale elevilor, București, 1969.

ASPECTE ALE PREGĂTIRII COPIILOR ŞI JUNIORILOR LA LUPTE

Prof. ION CORNEANU
Antrenor emerit
Prof. GHEORGHE IACOBINI
Secretar general al F. R. Lupte
Prof. VICTOR DONA
Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al CNEFS

I. PREZENTAREA PROBLEMEI

Datorită tradiţiei milenare, a răspîndirii şi frumuseţii, precum şi a numărului mare de medalii şi puncte oferite cîştigătorilor, luptele se numără printre disciplinele sportive de mare eficienţă şi atracţie din cadrul J. O.

An de an numărul competiţiilor de amploare (campionate mondiale, campionate europene, regionale şi turnee internaţionale) au crescut în mod considerabil. Consecinţa acestui larg schimb de experienţă a dus la îmbunătăţirea metodelor antrenamentului modern, la generalizarea celor mai înaintate metode de pregătire.

În ierarhia mondială, ponderea medaliilor şi punctelor este dominată la lupte greco-romane de ţările europene, iar la lupte libere există un echilibru între Europa şi Asia cu America la un loc. România se numără printre primele patru ţări la greco-romane şi şapte-opt la libere.

Luptele fac parte din grupa sporturilor cu manifestare complexă a calităţilor fizice, necesitînd deci îmbinarea, în egală măsură, a vitezei, forţei, resistenţei şi îndemînării, în efortul de regim submaximal.

Pentru a putea răspunde pozitiv noilor cerinţe puse de federaţia internaţională şi pentru a menţine tradiţia şcolii româneşti de lupte, se impune ca o primă necesitate multilateralitatea pregătirii luptătorilor, care trebuie să posede o pregătire completă şi armonioasă, dispunînd, în acelaşi timp, de forţă explozivă (forţă-viteză) şi rezistenţă în regim de intensităţi variate, împreună cu un sistem de combinaţii tehnice cu un mare grad de spectaculozitate, cu o labilitate tactică superioară, cu o extrem de mare putere de luptă şi cu mari rezerve moral-volitive.

Realizarea acestor deziderate metodice pot fi rezolvate numai printr-o pregătire programatică, începînd de la grupele de copii şi juniori mici, cu repartizarea şi precizarea unor obiective pedagogice şi de instruire precise, pe fiecare grupă de vîrstă şi etapă de pregătire.

Educaţie fizică şi sport, nr. 5, 1972, pag. 63

II. CERINȚE NOI ALE METODICII PREGĂTIRII LUPTĂTORILOR

Multitudinea mijloacelor de antrenament și volumul mare de lucru au dus la o complexitate mărită a întregului proces de instruire și la aprofundarea cunoștințelor despre potențialul uman.

Creșterea ponderii exercițiilor specifice, a volumului de muncă în antrenamente, a duratei și a măririi numărului acestora a început să atingă limite peste care cu greu se poate trece.

Pentru asigurarea creșterii și în continuare a performanțelor sportive trebuie realizată o selecție riguroasă și obiectivă a principalelor mijloace de antrenament, precum și a celor secundare, care condiționează rezultatul sportiv, folosind metoda modelării. Metoda modelării trebuie să fie înțeleasă ca o formă de rezolvare concretă a cerințelor antrenamentului sportiv, care rezolvă la un nivel științific superior adaptarea organismului sportivilor la eforturile mari ale pregătirii sportive.

Aplicarea modelării la lupte poate fi făcută prin obiectivizarea antrenamentului sportiv, pentru aceasta trebuind rezolvate succesiv următoarele etape :

a) caracterizarea efortului din competiții din punct de vedere al contribuției și ponderii calităților fizice ;

b) selecția primară a mijloacelor de antrenament considerate ca necesare ;

c) fixarea posibilităților de apreciere cantitativă a mijloacelor de antrenament selecționate empiric, în condițiile antrenamentului sportiv (cerințele comune de adaptare a organismului sportivilor trebuie să fie evidențiate prin valorile cantitative ale mijloacelor folosite în antrenament).

III. INDICAȚII METODICE PRIVIND PREGĂTIREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR

1. Selecția

Selecția reprezintă un moment important și indispensabil al antrenamentului, putînd fi definită drept premisă a marilor performanțe. Selecția trebuie înțeleasă ca o sumă de criterii obiective și subiective, capabile să diferențieze dintr-un număr mare de copii și juniori pe cei dotați cu calități psihice și motrice necesare practicării luptelor. Selecția nu trebuie să se limiteze la un simplu examen eliminatoriu, ea trebuind să se desfășoare în mod sistematic, pe o perioadă de pregătire de 1—6 luni, îmbrăcînd un caracter procesual.

Criteriile și exigențele pe baza cărora se poate aviza includerea copiilor sau juniorilor în grupele de începători sînt următoarele :

a) criterii privind capacitatea psihică.

Curajul și dîrzenia, inițiativa și vigilența, conștiinciozitatea și perseverența sînt elemente indispensabile în munca de obținere

a unor rezultate sportive de prestigiu. În acest caz, aprecierile se fac din observarea, urmărirea și analiza modului de participare la antrenamente, prin reacțiile de acceptare și rezolvare a sarcinilor, prin gradul emotiv care precede execuțiile unor exerciții cu un grad mărit de dificultate sau felul cum se comportă în exercițiile de luptă ;

b) criterii privind capacitatea motrică.

Se va lua în considerare, în primul rînd, detenta (respectiv calitatea cea mai puțin perfectibilă), prin probe de control și de laborator ; urmează îndemînarea și orientarea specifică (obiectivizarea nivelului acestor aptitudini se poate aprecia cu notări de la 1 la 10), iar în ultimă instanță forța și rezistența ;

c) criterii privind tipul somatic.

Acestea sînt date de măsurătorile respective și se referă în special la lungimea brațelor, la raporturile talie-greutate și talie-picioare.

Vîrsta minimă de la care se poate începe activitatea la lupte este de 13 ani. Peste 19 ani vor fi selecționați numai tinerii care prezintă indici deosebiți ai capacității psihice și fizice sau caracteristici de dezvoltare de tipul gigantoizilor funcționali.

Starea de sănătate este cerința eliminatorie a selecției, fapt ce necesită avizul medico-sportiv obligatoriu.

2. Metodica aplicării factorilor de antrenament

Pentru adaptarea organismului copiilor și juniorilor promovați prin selecție la efortul specific luptelor, precum și pentru integrarea lor în cadrul unor cicluri sistematice de antrenament, trebuie organizate grupe de începători, cu o durată de pregătire de 10—12 luni pentru copii și 6—8 luni pentru juniori mici. Ca urmare a acestei necesități, grupele de pregătire vor avea următoarea configurație :

— grupa copii începători	13—14 ani ;
— grupa copii avansați	15—16 ani ;
— grupa juniori mici	16—17 ani ;
— grupa juniori mari	18—20 de ani.

Etapele și ciclurile de pregătire pentru fiecare grupă de vîrstă vor cuprinde obiective repartizate pe factorii de antrenament după cum urmează :

— la grupele de începători, întreaga pondere o va avea pregătirea fizică (sarcini de dezvoltare, consolidare, adaptare la efort) ;

— la grupa de copii avansați, se va continua cu pregătirea fizică și se vor preda elemente de tehnică elementară ;

— la grupa de juniori mici, se va pune accentul pe pregătirea fizică și tehnico-tactică ;

— la grupa de juniori mari, aplicarea factorilor va avea un caracter simultan.

Educația teoretică și politico-cetățenească va fi prezentă de-a lungul întregii pregătiri, fie prin ore special planificate, fie prin

aplicarea tuturor mijloacelor pedagogice pe care le avem la îndemînă.

În cadrul pregătirii fizice, dezvoltarea calităților motrice va trebui să aibă următoarea succesiune :

grupele copii începători și avansați :
— îndemînare (generală și specifică) ;
— viteză (reacție — deplasare) ;
— rezistență (adaptare la eforturi, fără intensități mari) ;
— viteză — forță ;

grupa juniori mici :
— îndemînare specifică ;
— viteză (reacție — execuție) ;
— viteză — forță ;
— rezistență (cu adaptare la specific) ;

grupa juniori mari :
— rezistență (gamă variată de intensități) ;
— viteză — forță (forță relativă) ;
— îndemînare specifică.

3. Dinamica efortului

Ciclurile săptămînale vor cuprinde, pentru fiecare grupă de vîrstă, următoarea repartizare numerică a antrenamentelor :
grupa I — 3—4 antrenamente × 60—90 de minute ;
grupa a II-a — 4—5 antrenamente × 90—120 de minute ;
grupa a III-a — 4—5 antrenamente pentru colective și 5—7 antrenamente pentru sportivi nominalizați × 120—150 de minute.

La grupa de copii, cotele de efort vor fi scăzute, urmărindu-se în special adaptarea generală a organismului la efort. Intensitatea nu trebuie să depășească valori medii. Durata reprizelor sau a complexelor va avea valori mici. Pauzele vor fi mari, pentru asigurarea revenirii. Alternarea exercițiilor de solicitare va constitui un mijloc de refacere în vederea efortului ulterior.

Complexele de exerciții pentru dezvoltarea masei musculare se vor menține de-a lungul unei etape cu aceeași încărcătură ; întregul proces de instruire va îmbrăca un caracter de joc și întrecere.

Pentru grupa a II-a și a III-a, creșterea efortului se va face prin stabilirea exercițiilor optime pentru fiecare etapă, în funcție de indicii de adaptare și ai capacității de efort, se va preciza caracterul și mărimea efortului pentru fiecare mijloc și lecție de antrenament în parte.

Efortul planificat pentru un ciclu se repetă în toate ciclurile etapei respective.

Creșterea efortului pentru grupa a II-a se face în special pe seama volumului și a complexității, iar pentru grupa a III-a — pe seama intensității și a volumului.

IV. COMPETIȚII ȘI PARTICIPĂRI

Copiii au dreptul să participe la concursuri după 10—12 luni de practicare sistematică a luptelor, iar juniorii mici după 6 luni.

Pentru copiii cuprinși în limitele de vîrstă de 13—14 ani se pot organiza concursuri demonstrative (fără acțiuni tehnice periculoase) sau concursuri cu notații pentru execuțiile tehnice.

Pentru copiii cuprinși în limitele de vîrstă de 15—16 ani reprizele vor dura 90 de secunde, cu pauze tot de 90 de secunde ; pentru juniorii mici — 180 de secunde cu 60 de secunde pauză, iar pentru juniorii mari — regulamentar, adică 180 de secunde lucru, cu 60 de secunde pauză.

Număr de competiții

Copii :

6—8 întîlniri de casă ; 4—6 întîlniri intercluburi și 2 întîlniri interorașe.

Juniori mici :

8—10 întîlniri de casă ; 6—8 întîlniri mici intercluburi și 5 întîlniri interorașe, zone și finale.

Juniori mari :

10—14 întîlniri intercluburi ; 10—14 întîlniri interorașe, zonă, finale și 2—4 întîlniri internaționale.

Categorii de greutate pentru copii

Categ. — 30 kg
— 33 kg
— 36 kg
— 39 kg

indice de progresie **3 kg**

Categ. — 43 kg
— 47 kg
— 51 kg
— 55 kg

indice de progresie **4 kg**

Categ. — 60 kg
— 65 kg
— 70 kg
— peste 70 kg

indice de progresie **5 kg**

I. CORNEANU et collab. : Aspects de la préparation des enfants et des juniors pour les luttes

Pour venir à l'aide des entraineurs et des professeurs qui s'occupent de la séléction et de la préparation des enfants en vue des performances aux luttes, les auteurs — entraineurs et employés de la fédération — ont élaboré un materiel qui présente quelques aspects de l'activité avec cette catégorie de sportifs.

Le materiel présente, sous forme d'indications, les problèmes de la séléction, ses critères et ses exigences, aspects de la méthodique de la préparation — avec des indications concernant l'utilisation de la méthode du modelage, la méthode de l'application des facteurs d'entrainement, la dynamique de l'effort — différenciée par âge, nombre, valeur et ampleur des concours auxquels ces jeunes peuvent, et doivent participer.

I. CORNEANU and team : Aspects of Children's and Juniors' Training in Wrestling

A team of specialists (instructors and experts of the federation) have written an article to help instructors and coaches sorting out children and training them to achieve performances in wrestling. The article draws the attention to a few aspects of the training in wrestling.

The article gives some indications regarding selection — criteria and requirements — deals with methods of training, resting on the use of the shaping method, on the application of training factors and effort dynamics, with stress laid on the differences determined by the age, number, value and scope of the competitions children and junior are to participate in.

Portret

NICOLAE MARTINESCU

HORIA CRISTEA
Ziarist

DATE PERSONALE

— S-a născut la 24 februarie 1940, în comuna Vișani, județul Brăila.
— Înălțimea — 183 cm.
— Greutatea — 100 kg.
— Profesia — ofițer în M.A.I.
— Starea civilă — căsătorit.
— Membru al clubului sportiv Dinamo București, din 1961.
— Antrenori — Dumitru Cuc, Ion Cernea și Ion Corneanu.
— Distincții — maestru al sportului (1963), maestru emerit (1968), Ordinul Meritul sportiv clasa a III-a (1966 și 1968).

In urmă cu un deceniu sau mai bine, biografia nesportivă a unui performer, cum este Nicolae Martinescu, mai putea stîrni senzație. Azi, lucrurile s-au schimbat. Pe cine ar mai putea să-l surprindă o știre apărută în presă în legătură cu „descoperirea" unui mare talent, cu ocazia unei competiții de masă, mai ales dacă „eroul" are... 19 ani. În prezent, competițiile de masă au menirea de a atrage tineretul, oamenii muncii, în practicarea regulată a exercițiilor fizice, a sportului. Pentru depistarea talentelor sînt folosite alte metode de testare, mai simple, mai operative, mai cuprinzătoare, mai precise, uneori aceste testări ajungînd să fie chiar monovalente (cum spre pildă, se întîmplă actualmente în județul Argeș, unde este testată întreaga masă a școlarilor pentru selecționarea copiilor cu aptitudini certe pentru atletismul de performanță). De aceea, intrarea lui Nicolae Martinescu în arena sportivă riscă acum să fie considerată desuetă.

Nicolae Martinescu s-a născut în Vișani, o comună aflată într-un triunghi ale cărui vîrfuri le formează rîul Buzău și lacurile Jîrlău și Amara. Pînă în 1959, el — ca și ceilalți copii și tineri din comună — se îndeletnicea cu mișcarea... profesională : mergea,

alerga și sărea pentru regruparea „inventarului" pe care-l avea în primire. Distracția în această atmosferă pastorală o constituiau hîrjonelile, pescuitul și înotul. Totul decurgea în modul cel mai natural, pînă cînd s-a anunțat în comună că vor avea loc întreceri sportive în cadrul Spartachiadei de vară a tineretului. În ziua fixată s-a prezentat și Nicolae Martinescu. S-a prezentat optimist, pentru că „Martinii" erau cei mai solizi, cei mai vînjoși, cei mai redutabili bărbați ai comunei. Și Nicolae Martinescu, după ce i-a biruit fulgerător pe toți cei care s-au încumetat să-l înfrunte, a fost invitat, în calitate de campion al comunei la trîntă, să se prezinte la faza raională, la Făurei. Abia a așteptat să se măsoare și cu flăcăi din alte comune. Și tot la fel de fulgerător a încheiat încleștările și la Făurei. A fost invitat, în calitate de campion al raionului, la faza regională, la Galați. Intrase, așadar, în ritmul progresiei geometrice inverse — de la foarte, foarte mulți, la din ce în ce mai puțini. A ieșit campion și la Galați. S-a urcat în tren și a coborît la București. Finala pe țară la trîntă s-a organizat pe Stadionul Tineretului. Aici, Nicolae Martinescu a trebuit să se mulțumească cu locul al doilea. Se adaptase foarte repede la postura de învingător și iată-l învins. Dar pe cîștigătorul de pe Stadionul Tineretului, oricît l-a căutat — cum spune el în glumă — „și în competițiile interne și în cele internaționale" nu a fost chip să mai dea de el. La etapa de la Galați, Nicolae Martinescu simțea că cineva îl privește cu interes. Aceleași priviri le-a simțit și la București. Le-a simțit, mai tîrziu, la Suceava, unde a participat la prima ediție a „Cupei Moldovei", dar mai insistent. Îl examina antrenorul Ștefan Babin din Galați. „Campionule, hai la Galați, la mine, să te fac luptător!" — i-a spus Babin. Nicolae Martinescu devine trefilor la Industria sîrmei din Galați, iar de la Ștefan Babin primește echipament complet de luptător, pe dres avînd „D"-ul dinamovist. „Campionule, hai la București, să te fac luptător mare!" — i-a spus în 1961 antrenorul dinamoviștilor bucureșteni, Dumitru Cuc. Nicolae Martinescu a acceptat. Și nu a regretat. Devine campion național la categoria grea, primul său titlu suprem, dar numai după ce a reușit să-l învingă pe cel mai periculos adversar, care nu era altul decît fratele său mai mare, Mihail, cu care mai avea să se întîlnească în finală încă de trei ori și tot de atîtea ori să-l întreacă (Mihail Martinescu fiind plecat de copil din comuna Vișani, deprinsese cu mult înainte de vîrsta de 19 ani secretele procedeelor și contraprocedeelor în luptele greco-romane). Calitățile sale de bază — rezistența, forța și viteza —, îmbunătățite sub îndrumarea antrenorului Dumitru Cuc și perfecționate în „atelierul" antrenorului emerit Ion Corneanu, îl ajută pe Nicolae Martinescu să-și realizeze o biografie sportivă aproape de invidiat (vă dați seama, stimați cititori, cît a pierdut, totuși, Nicolae Martinescu, din cauză că a început atît de tîrziu luptele greco-romane ?) :

— de 12 ori campion național (1961—1972) ;
— campion balcanic în 1963, 1964, 1965, 1966 ;
— campion european la Essen, în 1967 ;

— *la campionatele mondiale : locul V la Toledo (1962) ; locul II la Hälsingborg (1963) ; locul VI la Tampere (1965) ; locul III la Toledo (1966) ; locul III la București (1967) ; locul III la Edmonton (1970) ; locul II la Sofia (1971) ;*

— *la Jocurile Olimpice : locul IV la Tokio (1964) ; locul II la Ciudad de Mexico (1968).*

În cariera sa sportivă, Nicolae Martinescu a întîlnit — e vorba de contextul internațional — adversari de mare valoare (ca de pildă, ungurul Kiss, turcul Lue, bulgarul Petrov, suedezul Svensson, sovieticul Karmatkin), a produs aproape de fiecare dată cea mai bună impresie în rîndurile specialiștilor, prin forța, rezistența și combativitatea sa, a pornit, în general, întotdeauna din start cu avantajul pe care i-l conferă înălțimea, dar niciodată — după cum s-a văzut mai sus, din palmaresul său — nu a izbutit să-și realizeze visul : o medalie de aur fie la campionatele mondiale, fie la Jocurile Olimpice. Are calități fizice, are calități psihice, stăpînește bine o serie de procedee tehnice, cum ar fi centura laterală, intrarea pe sub braț, supleul și totuși... Ce-l stopează ? Nici forța (ridică la piept în mod curent o halteră de 140 de kilograme), nici viteza (are reacții proprii luptătorilor cu talie mică), nici rezistența (nevoia lui de oxigen după terminarea luptei, oricît de dificilă ar fi aceasta, este exact atîta încît să-i permită să spună cursiv, în ordine cronologică, toate localitățile din străinătate unde a participat la campionatele europene, mondiale și la Jocurile Olimpice). Îl stopează insuficienta precizie și corectitudine în executarea unor procedee și contraprocedee. Pentru el ar exista circumstanțe atenuante : a început tîrziu procesul de inițiere, instruire și perfecționare. Dar, în ciuda acestor factori stagnanți, Nicolae Martinescu are, totuși, șanse să se impună la Jocurile Olimpice de la München (la categoria sa de greutate — 100 kg).

H. CRISTEA : Nicolae Martinescu

Le maître émérite ès sports, Nicole Martinescu, a été découvert, comme un grand talent dans le sport des luttes, à l'occasion d'une compétition de masse, à l'âge de 19 ans.

Pour les grands performeurs cet âge de début constitue une exception, car la plupart des sportifs ont un début beaucoup plus précoce.

L'évolution rapide et ascendante du lutteur roumain est basée sur des qualités physiques exceptionnelles et sur un travail de titan.

Son palmarès est très riche : 12 fois champion national ; 4 fois champion balkanique ; champion d'Europe en 1967 ; deux fois médaille d'argent aux Championnats du Monde.

Nicole Martinescu est un exemple de sportif d'élite.

H. CRISTEA : NICOLAE MARTINESCU

Nicolae Martinescu, merited master of sports, was discovered as a great talent for wrestling on the occasion of a mass competition when he was 19. For great performance sportsmen, this age is an exception as most sportsmen begin their career earlier.

The rapid and spectacular evolution of the Romanian wrestler was due to distinctive physical qualities and laborious work. Nicolae Martinescu was 12 times national champion, 4 times Balkan champion ; European champion in 1967 ; he ranked second in the World Championships twice. He is an example of front ranker.

INHALT

LEITARTIKEL

A. NICU : Das Profil der Aktivität der Leibeserziehung und des Sports und ihre Stelle im Rahmen der organisatorischen Struktur unseres Landes 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

A. BĂLAN : Das maximale Belastungsregim, mit Selbstüberwindung, beim Rudern – Universitätssport. 7

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

M. RĂDULESCU : Übungs — und Spielstrukturen zum Erlernen und zur Vervollkommnung der technischen Elemente des Fussballspiels (I) 16

GH. POPA : Die Entwicklung der Gelenksmobilität bei Turnern (Anfänger-Kinder zwischen 10—12 Jahren) 24

GH. FODOREANU : Fehler der Stabhochsprungtechnik 34

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

D. CONSTANTINESCU : Taktische Kombinationen im Angriff gegen Verteidingungen 6—0, bei Schulmannschaften 40

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Tägliches Gymnastikprogramm für Frauen fortgeschrittenen Alters (über 60 Jahre) (XI) 45

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN, T. POP : Radioisotopische Untersuchungen mit Rose Bengal, die hepatische Funktion bei Sportlern betreffend (III Note) . 52

MEINUNGEN — BERATUNGEN

* * * : Lehrplan für die Prüfung, um als ordentlicher Lehrer bestättigt zu werden 57

I. CORNEANU, GH. IACOBINI, V. DONA : Aspekte der Vorbereitung der Kinder und Junioren — Ringen 63

PORTRÄT

H. CRISTEA : Nicolae Martinescu 69

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

А. НИКУ: Профиль деятельности по физическому воспитанию и спорту и его место в организационной структуре нашей страны 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

А. БЭЛАН: Максимальный режим работы с самоперевыполнением по академической гребле у студентов 7

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

М. РЭДУЛЕСКУ: Структуры упражнений и игр по обучению и совершенствованию технических элементов футбола (I) 16

Г. ПОПА: Развитие суставной движимости у начинающих гимнастов (детей 10—12 лет) 24

Г. ФОДОРЯНУ: Ошибки в технике прыжка шестом 34

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Д. КОНСТАНТИНЕСКУ: Технические комбинации в атаке против защит 6—0 в школьных командах . . . 40

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

П. ДУНГАЧУ, К. КУЛЬДА, ГАБРИЕЛА ДУНГАЧУ: Программа ежедневней гимнастики для женщин преклонного возраста (свыше 60 лет) (XI) 45

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

П. ДРЭГАН, Т. ПОП: Радиоизотопные исследования с „Роз Бенгал" по хепатической функции у спортсменов (III запись) 52

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

* * * : Программа по сдачи экзамена на аттестат дидактической степени в школе 57

П. КОРНЯНУ, Г. ЯКОБИНИ, В. ДОНА: Аспекты подготовки детей и юношей по борьбе 63

ПОРТРЕТ

Х. КРИСТЯ: Николае Мартинеску . 69

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 6 IUNIE 1972

CUPRINS

EDITORIAL

FL. MORARU : Actualități și perspective ale activității sportive și turistice pionierești 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

S. JOLTVINSCHI, LIGIA MARINESCU : Topografia unor calități fizice și pregătirea copiilor în gimnastică 7

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

M. RĂDULESCU : Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea și perfecționarea elementelor tehnice ale jocului de fotbal (II) . . 12

D. DELEANU : Pregătirea fizică multilaterală — condiție a performanței în tir 18

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

C. PÎRVU : Solicitarea diferențiată a elevilor în lecțiile de educație fizică 28

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

P. DUNGACIU, C. CULDA, GABRIELA DUNGACIU : Program de gimnastică zilnică pentru bărbați de vîrstă înaintată (XII) . . 35

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ELISABETA PUFULETE, CARMEN DUMITRU : Unele particularități ale reumatismului articular acut, la sportivii de performanță . . 43

OPINII — CONSULTAȚII

I. TUDUSCIUC : În sprijinul cunoașterii elevilor 50

A. RESTIAN : Organismul sportivului — un sistem optimal . . . 55

MERIDIANE

G. RIOUX : Echipa operațională . 59

FILE DE ISTORIE

O. VINTILĂ : Clubul sportiv „Steaua", la un sfert de veac 65

PORTRET

A. VASILIU : Shane Gould . . . 70

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR CÓJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București — România

ACTUALITĂŢI ŞI PERSPECTIVE ALE ACTIVTĂŢII SPORTIVE ŞI TURISTICE PIONIEREŞTI

Lector FLORIAN MORARU
Şeful Comisiei sport-turism
a Consiliului Naţional al
Organizaţiei Pionierilor

Definită ca organizaţie revoluţionară a copiilor, uniune a detaşamentelor şi unităţilor de pionieri, Organizaţia pionierilor din Republica Socialistă România contribuie, alături de şcoală, la modelarea instructiv-educativă a celei mai tinere generaţii, în concordanţă cu interesele fundamentale ale societăţii noastre şi în scopul formării viitorilor constructori dinamici, entuziaşti şi competenţi ai socialismului.

O asemenea activitate complexă şi intensă, care presupune în mod organic unitate de cerinţe şi influenţe din partea tuturor factorilor ce concură la educaţia tinerei generaţii, este pe deplin realizabilă în condiţiile în care : „Toate măsurile luate de guvern şi partid în domeniul învăţămîntului şi al educaţiei politico-ideologice urmăresc realizarea în cele mai bune condiţii a acestui scop unic (realizarea ţelului nobil, de mare răspundere, al formării omului nou cu o înaltă conştiinţă socialistă şi comunistă), inseparabil de obiectivul dezvoltării orînduirii noastre socialiste şi fără de care nu se poate concepe făurirea societăţii socialiste multilateral dezvoltate, construirea societăţii comuniste“ [1]).

Pentru viaţa şi activitatea sa, organizaţia pionierilor a consemnat anul 1971 ca o etapă extrem de importantă pe linia maturizării politico-educative, în consolidarea organizatorică şi ştiinţifică. Peste 1 600 000 de pionieri, precum şi zeci de mii de cadre didactice, părinţi, utecişti, au dezbătut cu înalt spirit de răspundere rezultatele obţinute pînă în prezent în opera de educaţie comunistă a copiilor, făcînd numeroase propuneri şi adoptînd hotărîri menite să contribuie la continua perfecţionare a acesteia. Cea de a II-a Conferinţă Naţională a Organizaţiei Pionierilor, deschisă în mod festiv în prezenţa Comitetului Executiv al Comitetului Central al Partidului Comunist Român, a prilejuit o profundă analiză pe care conducerea de partid a făcut-o mişcării pioniereşti. În acest context general, a fost analizată şi apreciată şi contribuţia educaţiei fizice şi sportului la formarea multilaterală a personalităţii cetăţenilor de mîine.

Tovarăşul NICOLAE CEAUŞESCU arăta în cuvîntarea rostită cu acest prilej : „O îndatorire de mare importanţă a Organizaţiei pionierilor este de a dezvolta sentimentul fierbinte al dra-

[1]) ***Nicolae Ceauşescu : „Cuvîntare la mitingul consacrat deschiderii anului de învăţămînt universitar“, 1 octombrie 1971.***

gostei față de patrie, al devotamentului față de partidul comunist, față de orînduirea noastră socialistă. Din fragedă copilărie, viitorii cetățeni trebuie să crească în spiritul hotărîrii de a pune mai presus de orice interesele țării, societății, colectivității, apărarea patriei. Pornind de la aceasta, de la condițiile internaționale de azi, este necesară introducerea în munca pionierească a unor activități de pregătire în vederea apărării patriei, astfel ca fiecare să poată fi gata oricînd să participe cu neînfricare la apărarea cuceririlor revoluționare ale poporului nostru, a muncii pașnice, a libertății, a suveranității și independenței patriei" [1]).

Din aceste indicații, precum și din celelalte documente ale Conferinței Naționale, rezultă un întreg program de activitate pentru comisiile Organizației pionierilor, pentru activele pionierești, precum și pentru toți factorii cu atribuții în realizarea educației fizice și sportive a tinerei generații.

Recent, Comitetul Executiv al Consiliului Național al Organizației Pionierilor a analizat și aprobat un complex de măsuri menite să contribuie la perfecționarea sistemului de activități sportive și turistice pionierești. În stabilirea acestui sistem propriu de cerințe și de influențe educative s-a plecat de la studierea științifică, critică, a actualei etape de dezvoltare, cu toate realizările și deficiențele pe care aceasta le cunoaște.

Apreciind necesitatea unei largi informări a opiniei publice și în special a masei de specialiști ai mișcării sportive din țara noastră, vom enunța doar cîteva dintre cele mai semnificative — ca forță de generalizare și cuprindere — dintre realizările obținute de către Organizația pionierilor în perioada de la reorganizarea sa (1966) și pînă în prezent. Astfel, se constată că :

— a crescut considerabil numărul de pionieri și școlari antrenați în practicarea exercițiilor fizice, a sportului și turismului ;

— s-a realizat un climat general favorabil acestor activități în viața școlii, a Organizației pionierilor, a familiei și a opiniei publice în general ;

— a fost asigurat caracterul politico-educativ și patriotic tuturor acțiunilor organizate ;

— activitatea sportivă și turistică pionierească a fost consolidată organizatoric, metodic și științific ;

— au fost inițiate, dezvoltate și perfecționate, pe tot cuprinsul țării, unele acțiuni de masă ce au devenit tradiționale ;

— marea majoritate a cadrelor didactice, comandanți instructori de unități și detașamente, conducători de cercuri au fost antrenați în mod nemijlocit în organizarea și îndrumarea acestei activități ;

— a fost realizată o permanentă și eficientă conlucrare între Organizația pionierilor și Ministerul Educației și Învățămîntului, Uniunea Tineretului Comunist, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, U.G.S.R., precum și cu alți factori

[1]) *Nicolae Ceaușescu : „Cuvîntare rostită la deschiderea festivă a celei de a II-a Conferințe Naționale a Organizației Pionierilor", 23—24 octombrie, 1971*

care au contribuții pe linia educației fizice și sportului, în spiritul legii 29/1967.

Consolidarea și dezvoltarea acestor realizări impun însă temeinica cunoaștere a principalelor lipsuri ce se manifestă în procesul educației fizice și sportive a pionierilor, pentru a studia cauzele ce le generează și a le putea elimina în viitor. Lucrările celei de a II-a Conferințe Naționale a Organizației pionierilor au subliniat pe cele mai importante dintre acestea și anume :

— în unele unități și detașamente de pionieri se constată încă o activitate întîmplătoare, nesistematică și, deci, fără influențe educative scontate ;

— în fața pionierilor, a unităților și detașamentelor nu stau încă în mod clar și în perspectivă principalele cerințe ale organizației pe linie sportivă și turistică ;

— contribuția acestor activități la întărirea sănătății, la călirea fizică în mijlocul naturii și la pregătirea fizică aplicativă a întregii mase de pionieri este încă redusă ;

— intensitatea acțiunilor sportiv-turistice ce sînt organizate scade în mod nejustificat în perioada iernii și a vacanțelor școlare, la clasele I—IV și mai ales la nivelul unor detașamente ;

— acțiunile sportive, excursiile, jocurile, cîntecele desfășurate în aer liber sînt încă reduse, în multe programe de activități fiind dominante cele de interior, statice și neatractive ;

— activele pionierești, grupele și detașamentele sînt încă insuficient consultate și mai ales angajate în conceperea și organizarea activității sportive și turistice ;

— în unele unități pionierești se manifestă o tendință necorespunzătoare de limitare a activității sportive și turistice doar la copiii talentați, la echipele reprezentative, într-un cadru competițional rigid ;

— masa de pionieri este încă slab informată, propaganda sportivă și turistică realizîndu-se prin forme și mijloace de multe ori reduse și neatractive.

Cerințele individuale, care se adresează fiecărui membru al organizației noastre, sînt concentrate în cadrul regulamentului de acordare a distincțiilor pionierești și, în mod special, cu referire la cucerirea insignelor de sport și de turism. Aceste distincții, instituite încă din anul 1967, sînt concepute ca o importantă pîrghie educativă, menită să mobilizeze masele într-o pregătire sistematică și complexă. Cerințele acestor insigne, diferențiate pe grupe de vîrstă (clasele I—IV și clasele V—VIII) cuprind activități și probe sportive sau turistice dintre cele mai accesibile, îndrăgite de copii și cu o puternică influență formativ-educativă asupra acestora. Astfel, cerințele insignei de sportiv prevăd, printre altele : alergări pe teren variat în tot timpul anului școlar, marșuri pionierești, triatloane și tetratloane atletice, înot, schi, tir, tir cu arcul și arma de tir cu aer comprimat, șah, tenis de masă, unele jocuri sportive, precum și practicarea unor jocuri dinamice etc.

Pentru cucerirea insignei de turist, pionierii vor trebui să îndeplinească : parcurgerea unor kilometri pe jos (în cadrul unor

drumeții), orientarea în natură cu ajutorul semnelor naturale, a busolei și hărții, semnalizarea cu fanioane, lanternă și fluier ; pregătirea unor programe sportive la jocurile de tabără, confecționarea unor rucsacuri, saci de dormit, bivuacuri simple, cunoașterea unor reguli de circulație și de prim ajutor etc.

Aceste cerințe individuale sînt conjugate în mod logic cu cerințe pe care Comitetul Executiv al Consiliului Național al Organizației Pionierilor le-a stabilit pentru detașamentele și unitățile de pionieri, astfel încît eforturile fiecărui membru al organizației să contribuie la afirmarea complexă a colectivului. Astfel, cu începere din anul școlar 1972/1973 se va institui cupa „Tot înainte" a unităților de pionieri. Această competiție, care se bazează pe generalizarea unor experiențe înaintate din școlile generale, urmărește să asigure antrenarea tuturor pionierilor și școlarilor în acțiuni sportive, permanente, sporirea răspunderii comandamentelor pionierești pentru activitatea sportivă, precum și verificarea periodică a stării de sănătate, de călire fizică și morală a pionierilor. Probele sportive ale acestei cupe permit participarea tuturor pionierilor, eventualii scutiți medical primind sarcini organizatorice și tehnice. Întrecerile între detașamente, pe grupe de clase (I—IV și V—VIII), se realizează pe baza unui sistem de apreciere diferențiată, stimulîndu-se nu numai cîștigătorii ci și detașamentele care au mobilizat cei mai mulți participanți la cît mai multe asemenea ramuri de sport. Avînd stabilit un sistem simplu și atrăgător de urmărire, apreciere și de evidențiere, precum și participarea entuziastă a copiilor, cupa „Tot înainte" va intra cu siguranță în programul de măsuri politico-educative pe care conducerea școlilor și consiliile Organizației pionierilor din școli îl elaborează în comun.

Acest program-cadru pe care conducerea Organizației de pionieri l-a stabilit pentru perioada următoare de activitate este general valabil pentru toate unitățile și detașamentele de pionieri, fiecare dintre acestea avînd însă dreptul și posibilitatea de a asigura adaptarea acestor cerințe la condițiile locale, dorințele copiilor, tradițiile existente ș.a.

Bineînțeles, în cadrul acestor acțiuni sportive și turistice pionierești tradiționale, nu vor lipsi cele pe care organizația noastră le-a confirmat ca deosebit de valoroase, atît prin participarea masei de copii, cît și prin valoarea lor educativă. Acțiunea de masă „Pionieri pe cărările patriei", lansată cu mulți ani în urmă, își menține actualitatea, reprezentînd o permanentă chemare către natură, către munte și mare, prin intermediul drumețiilor, excursiilor cicloturistice, taberelor în corturi, expedițiilor nautice etc. În vara acestui an, peste 200 000 de pionieri și școlari vor beneficia de un important sprijin material, prin care partidul și guvernul dezvoltă excursiile și taberele de vară. Concursurile de orientare turistică, realizate în cadrul cupei „Roza vînturilor", vor continua să pregătească anual sute de mii de pionieri pentru a ști să se orienteze în alergare, cu ajutorul hărții și busolei. Inițiate cu timiditate în 1969, expedițiile „Cutezătorii" — acțiune complexă de drumeție și cerce-

tare științifică — se profilează ca una dintre cele mai complexe și interesante modalități de petrecere a timpului liber în mod util și recreativ. În acest an, peste 1 200 de asemenea echipaje, avînd în spate corturile, sacii de dormit și alimentele necesare pentru 14 zile, vor străbate țara pentru a vedea, a cunoaște și descoperi noul, modelîndu-și astfel cunoștințele și sufletele în cadrul unui nemijlocit și fierbinte patriotism.

Acțiunea „Delfin" de învățare a înotului în cadrul unor centre pionierești, inițiată pe malul rîurilor și lacurilor, se va continua și în vara acestui an. Pe lîngă cei peste 150 000 de copii care au învățat astfel să înoate în anii 1970 și 1971, sperăm să atragem alte detașamente și unități care, luînd din vreme toate măsurile tehnico-organizatorice necesare, vor iniția asemenea activități care să contribuie la eliminarea fricii de apă și la deprinderea copiilor cu unele elemente de bază ale înotului. Ne bucură faptul că în acest an sînt asigurate toate condițiile ca, împreună cu Ministerul Educației și Învățămîntului, Uniunea Generală a Sindicatelor din România, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport și Federația Română de Natație să extindem această acțiune, organizînd, printre altele, și un experiment la tabăra de la Năvodari, unde, în 6 serii, peste 30 000 de copii și tineri vor trebui să învețe să înoate.

Deși în acest an nu are finalizare națională și internațională, acțiunea cicloturistică „Floarea prieteniei" antrenează mii de echipaje care, pe plan local, împletesc vizitele cu plăcerea efortului fizic făcut în aer liber.

Din experiența anilor trecuți, apreciem că o activitate deosebită o vor desfășura pionierii și în cadrul cartierelor. Organizîndu-se în echipe, cu căpitani, antrenori și arbitri proprii, pionierii vor participa la cupa „Speranțelor" la minifotbal, oină și șah, acțiuni care vor primi tot sprijinul cluburilor și asociațiilor spotive, precum și al federațiilor de specialitate. Un sprijin deosebit îl așteptăm din partea studenților din cadrul institutelor pedagogice (mai ales de la facultatea de educație fizică) care, veniți acasă în vacanță, vor putea ajuta nelimitat inițiativele pionierilor de a-și organiza mai bine și mai util timpul lor liber.

Pentru consiliile Organizației pionierilor, pentru toți factorii cu atribuții în domeniul educației fizice și sportive a tinerei generații nu poate exista obiectiv mai important, nu poate exista satisfacție mai deplină decît de a munci astfel încît să se asigure o contribuție efectivă la călirea fizică și morală, la desăvîrșirea personalității copiilor la realizarea încrederii pe care secretarul general al partidului, tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU a exprimat-o: „Privindu-vă pe voi, dragi pionieri și școlari, sîntem încredințați că ne creștem urmași demni, că viitorul patriei noastre se va găsi în mîini bune" [1]).

---

[1]) ***Nicolae Ceaușescu — Cuvîntarea rostită la deschiderea festivă a Conferinței Naționale a Organizației Pionierilor.***

TEORIE STUDII CERCETĂRI

TOPOGRAFIA UNOR CALITĂŢI FIZICE ŞI PREGĂTIREA COPIILOR ÎN GIMNASTICĂ

Prof. STELIAN JOLTVINSCHI
Prof. LIGIA MARINESCU
Clubul sportiv Baia Mare

Este evidentă importanţa calităţilor fizice pentru obţinerea unor performanţe valoroase în gimnastică. Însuşirea unor elemente sau tehnici depinde în mare măsură de gradul dezvoltării calităţilor fizice, mai mult, fiecărui sport îi corespunde o anumită relaţie optimă dintre calităţile fizice — relaţie pe care antrenorul şi sportivul caută să o realizeze. Aceste relaţii dintre calităţile fizice ne pot indica, în cea mai mare măsură, „topografia" posibilităţilor fizice ale fiecărui sportiv şi, bineînţeles, ne poate indica, pe baza unor metode adecvate, structura neuro-musculară necesară obţinerii unor performanţe de valoare în sportul respectiv.

Întocmirea unor topografii pe ramuri de sport este îngreuiată cînd este vorba de stabilirea acestora la organisme aflate într-un proces de dezvoltare, respectiv la copii. Din acest motiv, determinarea topografiei caracteristice unui sport într-o anumită etapă este valabilă numai pentru grupe omogene de sportivi, caracterizaţi prin similitudinea parametrilor morfo-funcţionali înregistraţi. Apoi, în funcţie de aceasta se apreciază valorile şi evoluţiile individuale.

Am considerat esenţiale patru elemente care structurează topografia „fizică" a sportivului gimnast şi anume: VITEZA ; FORŢA ; REZISTENŢA ; MOBILITATEA.

Se pune problema găsirii unor indici de referinţă pentru întocmirea unei topografii, care poate

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1972, pag. 7

LOTUL DE COPII SUPUȘI ANALIZEI Tabelul 1

Nr. crt.	Numele și pronumele	Vîrsta (ani)	Înălțime (cm.)	Greutate (kg.)	Timpul de pregătire (ani)
1.	V. I.	9	132	26	1
2.	O. M.	9	121	24,5	1
3.	Z. A.	9	130	27	1
4.	V. I.	10	126	25	1
5.	V. M.	10	136	27	1,6
6.	L. D.	11	135	29	1,6
7.	S. I.	11	128	24,5	1,6
8.	R. R.	11	135	28,5	1
9.	R. M.	11	137	29	1
10.	P. M.	11	146	35,5	1
11.	R. D.	11	135	26	1
12.	C. M.	12	148	33,5	1
13.	S. R	12	143	32	1,6
14.	T. M.	13	153	42	1
15.	S. E.	13	149	44	1,6

să constituie un obiectiv de pregătire sau criteriu de selecție într-o anumită perioadă. În acest sens, întocmirea graficului cu reprezentarea celor patru elemente structurale se poate face raportîndu-le mărimea (în procente) la o valoare considerată „de referință". Valorile de referință sînt reprezentate de media rezultatelor obținute de cei mai buni sportivi sau de cele mai bune rezultate înregistrate la fiecare probă.

Privind interpretarea practică a unui asemenea grafic, menționăm că aceasta trebuie făcută cu atenție, deoarece pentru anumite elemente ce trebuie însușite de către copii nu sînt necesare valori maximale ale calităților fizice indicate de „platoul" sistemului de referință.

Pentru însușirea unui complex de elemente, este necesar un anumit nivel al relației V. — F. — R. — M., ce trebuie determinat practic pornindu-se de la elementele însușite de copil. Confruntarea tipului ideal cu tipul existent oferă posibilitatea unor concluzii privind capacitățile fizice și tehnice ale sportivului. Antrenorul poate să perfecționeze relația V. — F. — R. — M., menționînd că aceasta nu se realizează prin repetarea normelor de control, ci printr-o însușire treptată a unui complex din ce în ce mai bogat de elemente și prin perfecționarea lor.

La întocmirea acestor topografii pot apărea și o serie de excepții, mai mult sau mai puțin evidente. Acest lucru este inevitabil, datorită unor factori aleatori sau unor particularități individuale.

Excepțiile nu contrazic necesitatea unor principii generale în activitatea antrenorului, ci dimpotrivă.

Caracterizarea lotului de copii supus observației noastre este prezentat în tabelul 1.

NORME DE CONTROL

Tabelul 2

Nr. crt.	Numele și pronumele	Viteză de execuție			Forță - rezistență			Mobilitate		
		30 m (alergare) (min.)	5 rostogoliri (min.)	3 roți laterale (min.)	Flotări (nr.)	Echer menținut (min)	Detentă (cm.)	Pod	Laterală	Sagitală
1.	V. I.	4,5	5,5	5,7	20	1,48	28	FS	FS	FS
2.	O.M.	4,2	5,6	4,0	20	1,20	30	FS	FS	FS
3.	Z.A.	4,3	6,7	3,6	15	0,38	20	FS	FS	FS
4.	V. I	4,7	5,3	3,5	10	1,29	33	FS	FS	FS
5.	V.M.	4,4	5,9	4,4	32	0,25	32	FS	FS	FS
6.	L.D.	4,1	5,1	3,5	45	1,30	35	B	B	B
7.	S.I.	4,3	5,1	3,5	40	1,16	35	FS	FS	FS
8.	R.R.	4,2	5,1	3,5	19	1,08	45	FS	FS	FS
9.	R.M.	4,1	5,1	3,6	25	0,39	40	FS	FS	FS
10.	P.M.	4,3	6,0	3,8	12	1,27	37	FS	B	FS
11.	R.D.	4,4	5,5	3,5	30	1,24	30	FS	B	FS
12.	C.M.	3,9	6,0	3,7	21	1,26	50	FS	S	FS
13.	S.R.	4,1	5,0	3,7	35	0,39	33	FS	B	FS
14.	T.M.	4,1	5,2	4,0	47	1,25	46	FS	FS	FS
15.	S.E.	4,2	5,5	3,6	20	1,49	50	FS	S	B

Tabelul 3

	Viteză de execuție			Forță - rezistență			Mobilitate
REFERINȚĂ	4,1	5,1	3,5	40	1,39	40	100 %

Cei 15 copii s-au supus normelor de control în condițiile prezentate în tabelul 2.

Scoțind cele mai bune valori înregistrate de copiii de 11 ani, se poate alcătui un tabel al valorilor maximale, pe care le considerăm de 100 la sută (tabelul 3).

Din tabelele 2 și 3 constatăm că în analiza datelor trebuie să avem în vedere trei grupe de vîrstă :

— 10 — 11 ani ;
— 12 — 13 ani ;
— 8 — 9 ani.

Se poate constata că interpretarea datelor poate fi valabilă doar pentru grupa de 10 — 11 ani ; pentru grupa de 12 — 13 ani valorile nu sînt semnificative, fiind îndeplinite de grupa de 10 — 11 ani, iar pentru grupa de 8—9 ani trebuie să alegem alte valori maximale (intermediare în raport cu primele) drept sistem de referință.

Luînd în considerare grupa de 10 — 11 ani, în tabelul 4 am centralizat reprezentarea procentuală a valorilor realizate la normele de control raportate la sistemul de referință din tabelul 3.

Figura 1 reprezintă graficul posibilităților motrice la sportivii din grupa 10—11 ani, alcătuit pe baze procentuale ale calităților fizice, raportate la mărimile de referință din tabelul 3.

Tabelul 4

Nr. crt.	Numele și pronumele	Viteza	Rezistență-forță	Mobilitate
1.	V.I	99 %	90,5 %	100 %
2.	V.M.	84 %	52 %	100 %
3.	L.D.	100 %	93,5 %	85 %
4.	R.R.	99 %	90 %	100 %
5.	P.M.	90 %	75,5 %	100 %
6.	S.I.	98 %	88,5 %	100 %
7.	R.M.	94 %	70 %	100 %

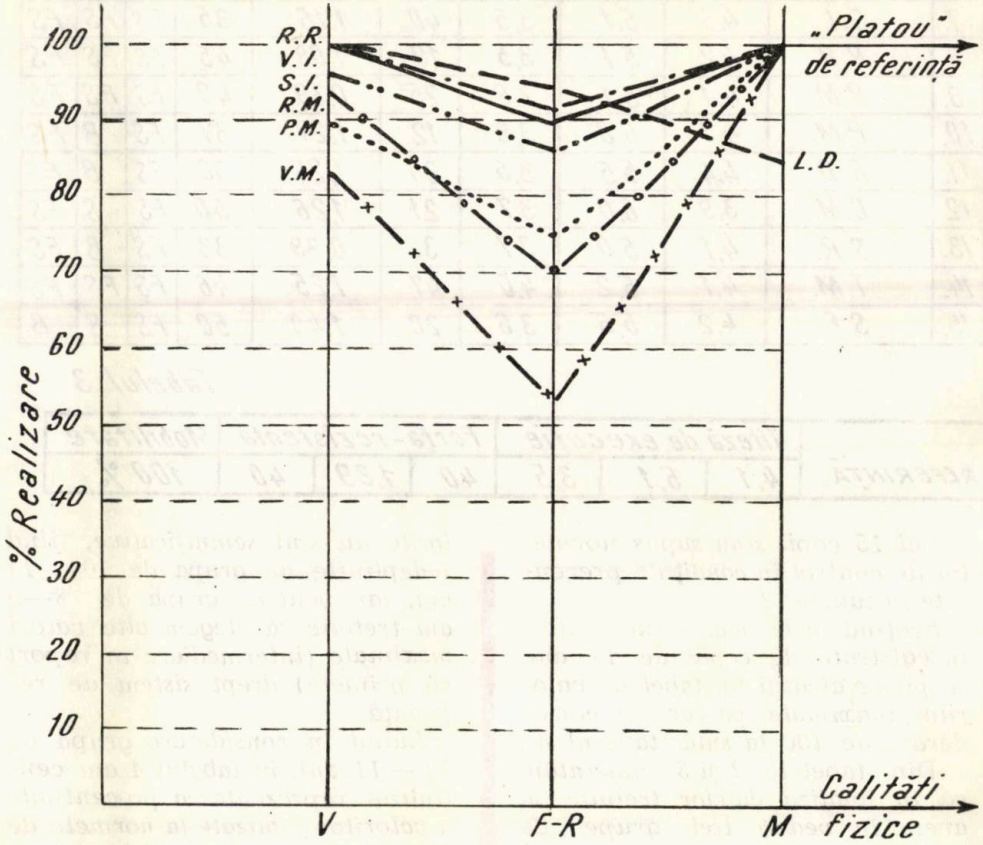


Fig. 1 - Graficul posibilităților motrice la copiii din grupa 10-11 ani.

Din figura 1 se pot distinge trei subgrupe de subiecți :

a) L.D., R.R., S.I., V.I. ;

b) R.M., P.M. ;

c) V.M.

Această departajare valorică a fost confirmată și de concursurile de verificare efectuate cu aceste grupe de copii. În anii următori, prin etape ulterioare de selecție,

au rămas în competiţie primii cinci copii, din care azi două sportive (S.I. şi R.R.) fac parte din „lotul speranţelor olimpice". R.M. şi V.I. lucrează la categoria I în cadrul Clubului sportiv Baia Mare, iar L.D., suferind accidente repetate a fost nevoită să abandoneze sportul de performanţă.

CONCLUZII

1. Topografia „fizică" a sportivului gimnast poate fi operativ determinată prin următorii indici structurali: VITEZA, FORŢA, REZISTENŢA şi MOBILITATEA.

2. Stabilirea topografiei „fizice" la copii trebuie să ţină seamă de particularităţile morfo-funcţionale ale organismului.

3. În evoluţia ulterioară a gimnastelor, nivelul iniţial ridicat al indicilor structurali se păstrează, ceea ce permite „prospectarea" viitoarei gimnaste încă din primele etape ale selecţiei.

4. Pe baza raportărilor grafice ale topografiei posibilităţilor motrice se pot face schimburi de experienţe utile între antrenori, datorită stabilirii unui „limbaj comun", atît asupra normelor de control, cît şi asupra valorilor de referinţă considerate drept criterii esenţiale.

BIBLIOGRAFIE

1. CERNEAEV G. : Topografia recordului, Buletin informativ (U.C.F.S.), nr. 32, 1962.
2. IONESCU A., MAZILU V. : Creşterea normală şi dezvoltarea armonioasă a corpului, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1968.

S. JOLTVINSCHI, LIGIA MARINESCU : La topographie de certaines qualités physiques et la préparation des enfants en gymnastique

Les auteurs traîtent le problème de la topographie des possibilités motrices des sportives gymnastes, entre 8 et 13 ans, avec un stage de préparation entre un an et un an et demi. Ils considérent la vitesse, la force, la résistance et la mobilité, comme des éléments qui structurent la topographie „physique". On apprécie que le topogramme ainsi réalisé offre la possibilité de prospection, à partir des étapes initiales de la séléction, des possibilités de développement des gymnastes, ainsi que la valeur du topogramme comme instrument pratique et opératif de travail et de contrôle dans le processus de l'entrainement.

Les auteurs sont d'avis que sur la base des interprétations statistiques, on pourrait élaborer des topographies réalistes qui pourraient indiquer le niveau fonctionnel du record par l'établissement des types idéaux, par-étapes d'âge et de préparation.

S. JOLTVINSCHI, LIGIA MARINESCU : Topography of a few Physical Properties in the Gymnastics Training of Children

The authors deals with the topography of the motive possibilities of gymnasts (young girls between 8 and 13) who have been trained for one year or one year and a half. The authors consider as elements structuring physical topography : speed, strenght, resistance, mobility. They appreciate that the topogram thus achieved offers the possibility of surveying, rom the very initial stages of selection, the development of gymnasts. The authors stress that the topogram is an effective, practical and prompt working and control instrument. They consider that statistics might help work out realist topograms which would point to the functional level of the record by establishing ideal types, by stages of age and training.

Asist. univ. MIRCEA RĂDULESCU
I.E.F.S.

STRUCTURI DE EXERCIŢII ŞI JOCURI PENTRU ÎNVĂŢAREA ŞI PERFECŢIONAREA ELEMENTELOR TEHNICE ALE JOCULUI DE FOTBAL (II)

— Elementele tehnice ale jocului portarului —

PRINDEREA MINGII

Exerciţii sub forma exersării individuale :

— exerciţii la „zid" ;
— exerciţii de prindere a mingilor aruncate cu mîna sau după lovire cu piciorul ;
— exerciţii de prindere în care, între transmiterea mingii şi intrarea în posesia ei, portarii execută o variantă de deplasare sau săritură ;
— exerciţii de prindere a mingilor în condiţiile în care executantul ţine într-o mînă o altă minge, ţine o mînă la sapte sau o are liberă, dar nu o va folosi în execuţie ;
— exerciţii de aruncare şi prindere a mingilor medicinale.

Exerciţii de prindere cu doi portari :

— exerciţii de prindere a mingilor care vin cu diferite traiectorii şi tării, în care cei doi portari execută alternativ un procedeu de prindere, iar celălalt un procedeu de transmitere ;
— exerciţii la „zid" în care un portar execută diferite transmiteri a mingii, iar celălalt diferite variante adecvate de prindere ;
— exerciţii în care portarii se antrenează reciproc, unul trimiţînd mingea cu diferite tării şi traiectorii celuilalt ;

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 2972, pag. 12

— exerciții de prindere în poartă, în care un portar trimite mingea cu mîna sau piciorul, iar celălalt o prinde utilizînd diferite procedee.

Exerciții de prindere în care antrenorul lucrează cu doi sau trei portari.

Exerciții de prindere a mingilor șutate de jucătorii de cîmp :

— exerciții în care jucătorii folosesc procedee de lovire variate pentru a pune pe portari în diferite situații.

Exemple : lovituri de pe loc, de la diferite distanțe, lovituri din mînă, din vole sau semivole, lovituri cu capul asupra mingilor aruncate de portari, lovituri puternice, cu elan, executate de la diferite distanțe și „unghiuri".

Exerciții de prindere în condițiile opoziției active a 1, 2 sau mai mulți jucători :

— exerciții de prindere din centrare în care 1, 2 sau mai mulți jucători urmăresc trimiterea mingii în poartă ;

— exerciții de prindere în care un atacant caută să stingherească vizibilitatea portarului.

Exerciții de prindere a mingii executate în condiții îngreuiate :

— exerciții efectuate pe suprafețe instabile (zăpadă, gheață, nisip, noroi) ;

— exerciții în care prinderea mingii este efectuată după un efort depus într-un exercițiu anterior (sărituri cu genunchii la piept, genuflexiuni, flotări, alergări rapide cu genunchii la piept, cu sau fără deplasare laterală etc.) ;

— exerciții de prindere în care portarul este obligat să stea la o anumită distanță sau unghi de poartă ;

— exerciții de prindere în care portarul trebuie să-și mențină echilibrul pe un aparat (bîrnă, bancă de gimnastică, ladă, minge medicinală etc.) ;

— exerciții de prindere în care poziția de plecare este alta decît cea de bază (șezînd, ghemuit, pe genunchi, culcat etc.).

Întreceri și jocuri :

— întrecerea : „care portar execută cele mai multe prinderi reușite", dintr-un număr de lovituri dificile din punct de vedere al traiectoriei și tăriei ;

— aceeași întrecere de mai sus efectuată în una dintre condițiile îngreuiate menționate ;

— întrecere : „care dintre cei doi sau trei portari prinde mingea" ; un alt executant trimite, alternativ, mingi cu boltă spre portari ;

— întreceri în care portarii, pentru a ajunge la locul unde vor prinde mingea, trebuie să efectueze o alergare în viteză sau diferite variante de sărituri ;

— jocuri de atenție, în care portarii se află cu spatele la cei ce lovesc mingea sau cu ochii închiși în momentul lovirii ;

— jocuri de handbal și baschet desfășurate cu diferite mingi (de handbal, baschet, medicinale, oină, rugby).

PLONJONUL

Exerciții acrobatice pregătitoare :

— rostogoliri, îndreptări, roți laterale, stînd pe cap sau pe mîini, urmat de rulări, sărituri peste obstacole ; sărituri la trambulina elastică, sărituri la cadrul elastic, elemente acrobatice înlănțuite.

Exerciții de prindere a mingii în timpul unui exercițiu acrobatic sau în faza de zbor a unei sărituri.

Exerciții de efectuare a plonjoanelor, sub formă de studiu, cu aterizarea pe suprafețe care amortizează șocurile (saltele, burete, paie, fîn, apă, nisip, zăpadă, rumeguș etc.).

Exerciții pe gazon, în care antrenorul sau un partener aruncă mingea portarului ; acesta execută prinderea mingii din plonjon :

— exerciții în care portarul cunoaște direcția unde va fi trimisă mingea ;

— exerciții în care mingea este trimisă în așa fel încît să surprindă pe portar ;

— exerciții în care portarul plonjează, avînd altă poziție de plecare decît cea de bază (cu un genunchi pe sol, ghemuit, culcat pe o latură, stînd numai pe un picior, cu spatele spre cel ce aruncă mingea etc.) ;

— exerciții în care portarul, în faza de zbor după minge, trece peste un obstacol (bancă, mingi medicinale sau de fotbal, ștachetă, un partener ghemuit etc.) ;

— exerciții în care portarul plonjează, alternativ după 6—7 mingi, cu cîștig de teren într-o direcție sau în direcții diferite.

Exerciții de efectuare a plonjoanelor la mingile șutate de jucătorii de cîmp :

— exerciții în care jucătorii de cîmp trimit mingea cu piciorul sau cu capul, precis, spre unul dintre colțurile porții, pentru a obliga pe portar să plonjeze ;

— exerciții de tras la poartă în condiții de viteză și tărie asemănătoare jocului ;

— exerciții în care portarul trimite mingea cu mîna, pe sus sau pe jos, jucătorilor ce o retrimit spre colțurile porții, cu piciorul sau cu capul ;

— exerciții în care jucătorii de cîmp șutează spre poartă mingi aruncate, individual, cu mîna.

Întreceri și jocuri :

— întrecere între portari : „care prinde, prin plonjon, cele mai multe mingi" dintr-un număr de mingi aruncate cu mîna spre colțurile porții ;

— întrecere de prindere a mingilor, prin plonjon, din lovituri de la 16 m sau 11 m ;

— exerciții de ieșire din poartă, combinată cu diferite variante de căderi sau rostogoliri ;

— exerciții de ieșire din porată și blocarea mingilor care vin pe jos.

Exerciții de efectuarea blocajului asupra unui jucător care conduce mingea :

— exerciții de blocaj la picioarele unui executant care conduce mingea în linie dreaptă ;

— exerciții de blocaj la picioarele unui executant care efectuează diferite variante de conducere (zig-zag, lovituri repetate cu latul piciorului etc.) ;

— exerciții de blocaj asupra unui executant care efectuează diferite procedee de fentare, conducere, schimbări de ritm și direcție.

Exerciții de efectuare a blocajului în condițiile în care poarta este atacată de doi parteneri ce combină.

Exerciții de efectuare a blocajului în condițiile disputei dintre un atacant și un apărător.

Exerciții de efectuare a blocajului în condițiile unui efort prelungit :

— exerciții de blocaj asupra unor executanți care atacă în torent ;

— exerciții în care blocajele sînt intercalate printre exerciții de prindere, plonjon, degajare.

Întreceri și jocuri :

— întrecere : „care portar reușește mai multe blocaje“ asupra unui număr de atacanți ce atacă pe rînd poarta, urmărind să înscrie ;

— întrecere : „care portar reușește mai multe blocaje“ într-un interval de timp stabilit, la șuturile a 6—8 jucători, fiecare cu minge, într-o suprafață de teren limitată ;

— jocuri pe teren redus sau pe teren normal în care se interzice înscrierea golurilor prin șuturi de la distanță, ci numai prin încercări de a dribla portarul.

BOXAREA — DEVIEREA

Exerciții pentru formarea deprinderii și simțului necesar boxării și devierii mingii :

— exerciții de menținere a mingii în aer, prin lovituri repetate cu pumnul sau palma (alternativ cu același braț sau cu ambele), de pe loc, din alergare, din săritură ;

— exerciții de boxare la „zid" sau panouri ;
— exerciții de boxare și deviere a mingilor suspendate ;
— exerciții, cu doi sau trei portari, de menținere a mingii în aer prin diferite variante de lovire cu pumnul sau cu palma ;
— exerciții de boxare și deviere (unul antrenează pe celălalt) în afara porții ;
— exerciții de boxare și deviere a mingilor aruncate cu mîna, cu diferite traiectorii și tării ;
— exerciții de boxare și deviere a mingilor transmise cu piciorul din semivole, din vole sau de pe sol.

Exerciții de boxare și deviere (unul antrenează pe celălalt) efectuate în poartă :

— exerciții de boxare și deviere a mingilor transmise cu mîna sau piciorul, de la diferite distanțe și unghiuri ;
— exerciții pentru dezvoltarea simțului de anticipație și al alegerii soluției celei mai indicate (boxare sau deviere).

Exerciții de boxare și deviere a mingilor șutate sau centrate de jucătorii de cîmp :

— exerciții de boxare și deviere a mingilor care vin din aceeași direcție ;
— exerciții de boxare și deviere a mingilor care vin, alternativ, din direcții diferite ;
— exerciții de boxare și deviere în care portarii sînt obligați să stea la o anumită distanță sau unghi de poartă.

Exerciții de boxare și deviere în condiții apropiate de joc :

— exerciții de boxare și deviere în prezența unui atacant care acționează activ ;
— exerciții de boxare și deviere în condițiile luptei dintre atacanți și apărători ;
— exerciții de boxare și deviere executate o dată cu alte elemente tehnice.

Întreceri și jocuri :

— întrecere : „care portar boxează mingea mai departe". Mingile sînt trimise în același mod, fiecărui executant ;
— întrecere : „care portar primește cele mai puține goluri" dintr-un număr stabilit de lovituri de la 16 m ;
— întrecere : „care portar primește cele mai puține goluri" dintr-un număr stabilit de centrări, în condițiile luptei active dintre atacanți și apărători.

DEGAJAREA

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea lovirii mingii cu piciorul (vezi capitolul **„Lovirea mingii cu piciorul"**, numărul anterior al revistei).

Exerciții pentru învățarea și perfecționarea loviturilor din semivole și vole asupra mingilor aruncate cu mîna.

Exerciții pentru dezvoltarea preciziei și forței diferitelor procedee de aruncare cu mîna, specifice portarului :

— exerciții de trimitere spre diferite ținte (prin rostogolirea mingii, cu două mîini de la piept sau de deasupra capului, cu o mînă din lateral, asemănător aruncării discului). Țintele pot fi : poarta mingii suspendate, porticuri, suprafețe de teren delimitate etc. ;

— exerciții de aruncare peste un partener, peste o plasă sau ștachetă, plasate la jumătatea distanței.

Exerciții de degajare cu piciorul sau cu mîna, efectuate în condiții apropiate de joc, cu respectarea prevederilor regulamentare :

— exerciții de degajare cu piciorul sau cu mîna spre un partener care își schimbă permanent poziția ;

— exerciții de degajare spre un partener, pe poziția lui viitoare ;

— exerciții de degajare precisă și rapidă după prindere, blocaj sau plonjon ;

— exerciții de degajare în cadrul unor manevre tactice ;

— exerciții de degajare în condițiile opoziției unui atacant.

M. RĂDULESCU : Structures d'exercices et jeux pour l'apprentissage et le perfectionnement des éléments techniques du jeu de foot-ball (II)

Dans la seconde partie, l'auteur présente les éléments techniques du jeu du gardien.

On fait des références concernant l'attrappe du ballon, le plongeon, les procédés pour boxer et dévier le ballon, et le dégagement.

Pour chaque élément mentionné sont présentés des exercices individuels, avec partenaire ou avec l'entraineur, ainsi que des compétitions et des jeux spécifiques.

M. RĂDULESCU : Structures of Exercises and Games for Learning and Improving the Techniques of Football (II)

In this second part of the work the author deals with the techniques of the goal keeper.

References are made to the catching of the ball, plunging, boxing-deviating the ball and kicking over the touch line.

Each of the above elements are shown in individual exercises, with a partner or with the coach as well as with explanations for competitions.

PREGĂTIREA FIZICĂ MULTILATERALĂ — CONDIȚIE A PERFORMANȚEI ÎN TIR

Prof. DAN DELEANU
Antrenor la Clubul sportiv „Olimpia" — București

Tirul este o ramură sportivă care de la an la an se afirmă cu tot mai multă autoritate în țara noastră. Practicat paralel cu alte sporturi, el asigură o dezvoltare morfo-funcțională și psihică a organismului la un nivel superior.

Cu toată aparența sa statică, tirul presupune o solicitare continuă a marilor funcțiuni, a sistemului muscular și nervos. Din această cauză, trăgătorii nu trebuie să se limiteze numai la pregătirea tehnică. Obligația lor este de a se pregăti multilateral, pentru a putea face față cu succes diversității problemelor ridicate de obținerea performanțelor înalte.

Perfecționarea structurală, ca rezultat al efortului funcțional depus prin exerciții fizice, nu se referă numai la mușchii corpului. Oricare exercițiu fizic este în primul rînd un efort pentru straturile celulare superioare ale scoarței cerebrale. Prin urmare, o bună dezvoltare funcțională produsă de antrenament nu cuprinde numai mușchiul, ci și toate structurile nervoase aferente. Acest fapt influențează, printre altele, mobilitatea proceselor nervoase, echilibrul lor constituind, de asemenea, un factor important în mărirea capacităților de lucru, dîndu-le totodată o rezistență superioară în fața cerințelor specifice.

Efortul acționează și asupra sistemului nervos vegetativ, care dirijează funcțiile organelor interne.

Datorită efortului, îmbunătățirea funcțiunii organelor interne dă posibilitatea acestora de a beneficia la rîndul lor de odihnă și adaptare la efort.

În cadrul antrenamentului sportiv, trebuie folosită o metodă științifică de dirijare a protejării și perfecționării structurale a organismului uman. Un om bine antrenat din punct de vedere fizic are o voință fermă, este echilibrat și dispune de o energie intelectuală considerabilă, de capacitate de muncă crescută.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1972, pag. 18

Într-un cuvînt, antrenamentul sportiv formează și perfecționează personalitatea fizică și spirituală a omului.

Putem spune deci că performanța în tir nu înseamnă o limitare strictă la pregătirea fizică specifică necesară oricărei ramuri sportive, ci presupune folosirea unei multitudini de exerciții fizice specifice unor sporturi ajutătoare, menite să completeze pregătirea fizică specifică și să asigure o dezvoltare armonioasă a trăgătorului.

În sprijinul acestui fapt vin o pleiadă de trăgători ale căror nume s-au înscris pe locurile de onoare ale celor mai importante întîlniri internaționale. Campioni mondiali la diferite probe, cum ar fi Bogdanov, Aderson, Umarov, Pukel, Weinstein și alții, au demonstrat prin articolele lor importanța deosebită pe care trebuie s-o acorde trăgătorii pregătirii fizice multilaterale.

Practicat de un număr foarte mare de tineri, tirul și-a dobîndit o semnificație deosebită: aceea că el dezvoltă calități moral-volitive absolut necesare omului contemporan. Dar ne întrebăm: este oare de ajuns ca trăgătorul să fie numai posesorul unei voințe ferme, să fie perseverent și dîrz? Răspunsul pe care l-a dat practica a fost negativ.

Pentru trăgători, calitățile psihice sînt deosebit de utile, însă efortul nu se adresează numai psihicului, calităților moral-volitive, ci în egală măsură el solicită organismul din punct de vedere fizic. De aici și preocuparea permanentă a sportivului și antrenorului pentru dezvoltarea calităților motrice.

În principal, factorul prim este reprezentat de pregătirea psihică specifică, pe care trăgătorul trebuie s-o execute cu maximum de responsabilitate. Pregătirea fizică specifică ramurii are drept scop:

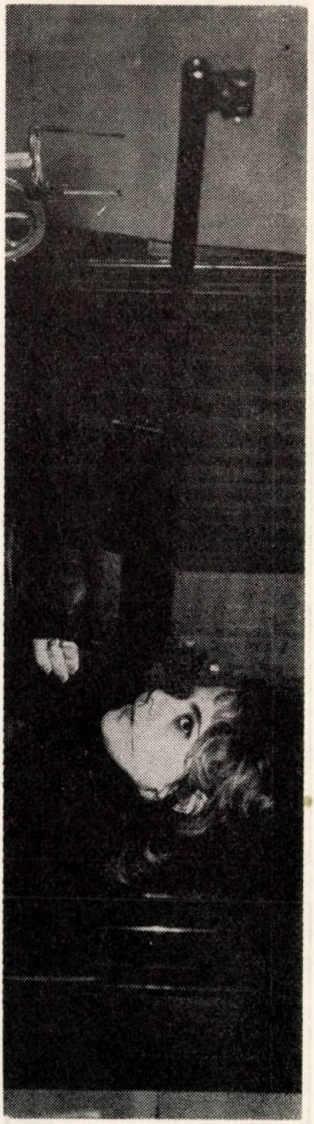
— menținerea poziției — deci rezistență în timp;

— viteza de reacție la declanșare;

— forța de susținere a armei (fără oscilații, timp îndelungat);

— adaptarea respirației la condițiile impuse de poziție.

Menținerea poziției presupune o rezistență deosebită a sistemului osteo-muscular, de asemenea o coordonare optimă a proceselor ner-



voase. Acest fapt se realizează printr-un antrenament susținut, în care scopul urmărit este atins cu aportul tuturor mijloacelor posibile care dezvoltă această calitate.

Pentru obținerea unui rezultat bun la toate cele trei poziții, este absolut necesar ca între imaginea mentală și sensibilitatea tactilă a degetului care execută declanșarea să existe o coordonare perfectă. Acest fapt, datorită numai exersării, realizează legături temporare trainice, al căror rezultat este obținerea scopului urmărit.

Dezvoltarea musculară rațională, pe lîngă faptul că asigură o armonie perfectă a organismului, dă posibilitate trăgătorului să facă față cerințelor de concurs, în care este obligat să suporte greutatea unei arme, care variază între 5—8 kg.

Desigur, solicitarea musculară nu se limitează numai la menținerea armei, ci ea este prezentă în întregul sistem muscular, în majoritate acesta depunînd o activitate statică, de menținere și consolidare.

În afara poziției picioare, în care marile funcțiuni își desfășoară activitatea în limite foarte apropiate de normal, celelalte poziții ridică probleme trăgătorilor, în funcție de gradul de pregătire și de dezvoltare fizică a acestora.

Poziția culcat presupune un sprijin foarte mare, deci și stabilitate, realizate prin contactul trunchiului, abdomenului și membrelor inferioare cu patul de tragere. Datorită greutății corpului și reacției sprijinului, se produce o presiune anormală asupra toracelui și abdomenului, fapt ce influențează negativ asupra funcției respiratorii. Presiunea exercitată asupra toracelui se transmite organelor interne, ritmul cardiac fiind stînjenit.

Din această cauză, cantitatea de sînge transmisă de inimă în vasele sanguine va fi modificată, influențînd schimburile de la nivelul celulelor. Rezultatul: starea evidentă de oboseală a organismului, îndeosebi la probele de durată, cum ar fi „meciul englez" (60 de focuri).

Încă un fapt demn de remarcat îl reprezintă schimburile gazoase de la nivelul plămînilor și țesuturilor, care în aceste condiții sînt deficitare, din această cauză organismul lucrează

în datorie de oxigen. Diminuarea acestei funcţiuni are ca rezultat micşorarea capacităţii de coordonare a acţiunilor specifice şi anume: respiraţie, ochire, declanşare.

Tot aici trebuie să arătăm că membrul superior care susţine arma suportă o solicitare deosebită, deoarece poziţia trebuie să fie tot timpul aceeaşi, schimbarea ei dînd diferenţe între focurile de pe ţintă. Uşoara răsucire a braţului spre în afară realizează un tonus muscular prelungit, care duce la o oboseală rapidă (în cazul cînd lipseşte antrenamentul sau nu se cunoaşte poziţia de odihnă cea mai potrivită).

La poziţia genunchi intervin o serie de modificări specifice faţă de aspectele semnalate la poziţia precedentă. În primul rînd, funcţia respiratorie este aproximativ degajată, singurul element asemănător fiind apneea voluntară, ce precede declanşarea. Intervine un factor nou însă, localizat la nivelul spaţiului popliteu şi al gleznei piciorului de susţinere. Este vorba de o presiune mare, exercitată asupra vaselor sanguine, care are drept rezultat o circulaţie insuficientă, aceasta ducînd la amorţirea piciorului de sprijin.

Prin antrenament adecvat se ajunge la un moment în care incomoditatea este înlăturată prin obişnuirea segmentelor cu greutatea corpului şi cu poziţia respectivă, îndepărtîndu-se astfel senzaţia stînjenitoare de amorţire.

Poziţia picioare presupune o tehnică de tragere ce nu impune o situare a segmentelor organismului într-o manieră care să creeze dificultăţi trăgătorului, dar prin natura ei această poziţie solicită mai mult decît celelalte rezistenţa specifică în regim de forţă, necesară menţinerii armei în condiţii de stabilitate optimă. În această poziţie trebuie să se efectueze acţiuni tehnice de mare fineţe. Presiunea cotului pe torace şi stînjenirea funcţiunii respiratorii este prezentă şi la această poziţie, aproape în aceeaşi măsură ca şi la celelalte poziţii de tragere.

Un factor important, care de multe ori are o influenţă hotărîtoare în obţinerea unui rezultat bun, este echipamentul. Nu ne vom referi la faptul că trebuie să fie complet şi bine pus la punct, ci la influenţele pe care le exercită asupra organismului din punct de vedere fizio-

logic. În general, echipamentul folosit de trăgători este destul de gros pentru a le mări gradul de stabilitate și, în mod special, pentru a izola arma de „trepidațiile" imperceptibile ale organismului.

Iarna, datorită temperaturii scăzute, vasele sanguine își micșorează lumenul. Vasoconstricția duce la încetinirea circulației și deci și la micșorarea cantității de sînge, care ar trebui să hrănească țesuturile și să efectueze schimburile gazoase de la nivelul lor.

Aportul insuficient de oxigen și substanțe nutritive produce tulburări care se materializează prin lipsă de coordonare, micșorarea vitezei de reacție, scăderea sensibilității analizatorului optic, imposibilitatea menținerii poziției.

Reversul are loc în anotimpul călduros, cînd, datorită echipamentului cu care sportivul a fost obișnuit, trăgătorul trebuie să suporte o temperatură mult crescută. Aceasta va avea ca urmare o sudație abundentă, vasodilatație, creșterea ritmului cardiac, creșterea frecvenței respiratorii și intensității proceselor de excitație. Toate aceste fapte demonstrează interacțiunea dintre funcțiile organismului și factorii mediului înconjurător.

De aceea, atît în sarcina antrenorului, cît și a trăgătorului, trebuie să existe o preocupare continuă în alegerea acelui echipament care să asigure atît constanța rezultatului, cît și condițiile normale de tragere în anotimpuri diferite.

Prin călirea organismului și dezvoltarea adecvată a marilor funcțiuni, se asigură înlăturarea acestor obstacole din calea obținerii unor rezultate cît mai bune.

În tir, direcția principală a efortului este orientată în special către efectuarea elementelor de bază ale tehnicii de tragere : respirația, ochirea și declanșarea. Acestea trebuie îmbinate și ordonate de așa manieră, încît corecta lor executare să asigure obținerea unor rezultate înalte. Nu este greu să ne închipuim condiționarea reciprocă a acestor elemente și să afirmăm că trăgătorul trebuie să se pregătească multilateral, asigurînd buna dezvoltare a marilor funcțiuni și în general a întregului organism.

Ca și în celelalte ramuri sportive, la efec-

tuarea oricărui act motor, în tir iau parte aproape toate sistemele aferente. În cadrul acestei discipline, rolul cel mai important este jucat de analizatorul vizual și sensibilitatea chinestezică, mai precis, de coordonarea care trebuie să existe între cele două sisteme, care formează împreună un receptor complex, la baza căruia stau legăturile temporare. Impulsurile care ajung la receptori și care duc la înfăptuirea actului motor formează în scoarța cerebrală cîmpuri aferente ce înlesnesc apariția unei dominante, cum ar fi spre exemplu sesizarea fără efort a momentului optim de declanșare.

În procesul de ochire, acomodarea vizuală este cea mai importantă funcțiune solicitată. Pregătirea acestei vizări la țintă cere din partea trăgătorului fixarea a cel puțin două puncte, dispuse pe armă la distanțe diferite (înălțător și cătare). Ochiul însă, chiar folosind acomodarea, nu poate realiza o imagine clară și simultană pentru obiectele situate în spațiu la distanțe diferite. În principiu, claritatea unei imagini nu se realizează decît pentru unul dintre cele trei puncte, celelalte apărînd pe retină în mod difuz.

În aceste condiții intervine acomodarea, care în mod succesiv fixează clar imaginea într-un timp foarte scurt. Acest lucru este posibil datorită particularităților de acomodare, precum și rapidității actului de acomodare, care în medie este de o jumătate de secundă. Prin antrenament, această durată scade, efortul depus de trăgător pentru realizarea unei cît mai bune ochiri scade, fapt ce poate duce la sporirea vitezei actului de acomodare.

Între seriile de ochire cu trageri la țintă este indicată atît odihna activă a sistemului de acomodare, cît și a altor factori care intervin în oboseala oculară. Pentru odihnirea analizatorului vizual se recomandă privirea unor suprafețe de culoare verde, aflate la înălțimea țintelor, acestea avînd o acțiune liniștitoare asupra lui.

După cum s-a arătat, ochirea este precedată de cîteva respirații, după care urmează o apnee voluntară, care asigură o mai bună stabilitate a puștii. Apneea voluntară durează 10—15 secunde și se încheie în momentul declanșării, adică atunci cînd precizia ochirii este optimă.

Ea se repetă în funcție de probă, de circa 100—200 de ori, producînd o tulburare în consumul de oxigen.

Hipoxia este evidentă îndeosebi în poziția culcat, în care trăgătorul respiră cam un sfert din timpul afectat probei respective.

Hipoxia de orice fel influențează negativ starea generală a organismului. Schimburile dintre sînge și țesuturi sînt încetinite, permițînd acumularea bioxidului de carbon, care excită suplimentar centrii respiratori, din care cauză respirația nu se mai face normal. De aici și o neconcordanță între ochire și declanșare, concretizată pe țintă prin lovituri foarte slabe. Sistemul nervos central, ca și ochiul, sensibil la hipoxie, suportă modificări funcționale. Procesele nervoase de la nivelul scoarței sînt deficitare din cauza aportului redus de oxigen și acumulării de bioxid de carbon. Acest fapt reduce mobilitatea proceselor de excitație-inhibiție.

Diferențele dintre sportivii bine antrenați, cu o dezvoltare fizică corespunzătoare și cei care nu au o pregătire fizică multilaterală satisfăcătoare au scos în evidență însemnătatea capacității înalte de coordonare a acțiunilor simple ce compun elementele de bază ale tehnicii de tragere.

Pregătirea fizică multilaterală în tir trebuie să aibă un rol de destindere, de compensare a unor eforturi statice, a strictețeî execuțiilor tehnice de mare precizie, care solicită la maximum sistemul nervos.

Ea trebuie să dezvolte capacitatea organismului de a se adapta la diversitatea condițiilor cerute de concursuri, astfel îmbunătățindu-se continuu și activitatea marilor funcțiuni. Trăgătorul trebuie să aibă capacitate toracică mare, o circulație cît mai bună, un sistem nervos echilibrat, bine consolidat.

Importanța acestei pregătiri este și de natură estetică, trăgătorul trebuie să aibă un corp proporțional, bine dezvoltat din punct de vedere morfologic, fapt care ajută la menținerea pozițiilor și a armei timp îndelungat, conform cerințelor tehnico-tactice.

Trăgătorul să nu fie unilateral, să-și dezvolte viteza, îndemînarea, forța, rezistența.

Caracterul recreativ al pregătirii fizice multilaterale să asigure o diversitate de acțiuni,

care să ducă la micşorarea încordării nervoase la care a fost supus trăgătorul la antrenament sau în concurs. Pentru aceasta, formele şi mijloacele alese trebuie să aibă o mare varietate.

Datorită poziţiilor statice, care sînt tot timpul aceleaşi, există pericolul apariţiei unei rigidităţi şi deformaţii ale corpului, determinate de poziţie. Pentru aceasta, în orele de antrenament se va lucra în special pentru mai multă mobilitate şi se vor activa acei muşchi care sînt supuşi îndeosebi unor acţiuni statice continue.

Pentru obţinerea unor performanţe înalte, în tir se cer aptitudini fizice corespunzătoare şi de aceea trăgătorii fruntaşi să nu se limiteze la „specializarea îngustă".

Pentru a putea constitui fundamentul temeinic al întregii activităţi sportive de performanţă, este necesar ca pregătirea fizică a trăgătorului să fie înfăptuită zilnic. Acest lucru se realizează în lecţiile practice, special rezervate pregătirii fizice, în partea introductivă a lecţiilor de antrenament, sub formă de încălzire şi dimineaţa prin înviorare.

Mijloacele prin care se realizează sînt diferite, alegerea lor făcîndu-se în raport cu perioada de antrenament şi anotimpuri, ţinîndu-se cont şi de particularităţile de vîrstă şi sex ale sportivului. Intensitatea execuţiilor va fi în concordanţă cu cerinţele programului tehnic de tragere din perioada respectivă.

Astfel, gimnastica de bază şi cea la aparate asigură o creştere a forţei, a mobilităţii şi îndemnării şi, lucru foarte important, antrenează tot sistemul muscular. În acest mod, se realizează o compensare a activităţii grupelor musculare, care au o funcţie redusă în timpul tragerii.

Atletismul este şi el prezent în cadrul acestei pregătiri, utilizîndu-se în general majoritatea probelor şi anume alergări, sărituri, aruncări, toate acestea contribuind în mare măsură la o bună dezvoltare morfologică şi funcţională.

Schiul, în perioada în care nu se poate folosi un alt mijloc de pregătire, contribuie la dezvoltarea indicilor funcţionali, precum şi a celor moral-volitivi.

Înotul asigură trăgătorilor o dezvoltare importantă a rezistenţei, capacităţii vitale, fiind, în acelaşi timp, un reconfortant.

Jocurile sportive de echipă, care solicită coordonare, viteză de reacție, îndemînare sînt, de asemenea, recomandate trăgătorilor. În acest fel, se înlătură rigiditatea și stîngăcia, des întîlnite la sportivii unilaterali. Baschetul și handbalul contribuie la dezvoltarea calităților motrice ale trăgătorului, influențînd deopotrivă și armonioasa lui dezvoltare fizică.

Pentru educarea vitezei de reacție sînt recomandate scrima, tenisul de masă, tenisul de cîmp, sporturi care presupun o excepțională mobilitate a proceselor nervoase și o sincronizare perfectă a mișcărilor.

Înainte de începerea antrenamentului, este bine să se analizeze mijloacele gimnasticii de bază și jocurile dinamice. Prin caracterul lor recreativ, acestea asigură o bază optimă de începere, în bune condiții, a efortului specific. În partea finală se vor utiliza din nou aceste mijloace, asigurînd destinderea sistemului nervos.

Alergarea pe teren variat constituie unul dintre mijloacele de bază necesare trăgătorului. Ea dezvoltă calitățile fizice și moral-volitive contribuind totodată la destinderea sistemului nervos.

Înviorarea prezintă unul dintre mijloacele cele mai simple și eficace pentru întărirea sănătății, stimularea sistemului nervos central și crearea unei bune dispoziții pentru activitatea din timpul zilei.

Programul de înviorare nu trebuie impus, deoarece riscă să devină o simplă formalitate. Executarea zilnică a înviorării să devină pentru trăgătorul conștiincios o obișnuință utilă, o preocupare permanentă.

Printr-o dezvoltare fizică adecvată și prin creșterea capacităților funcționale se ajunge la un grad superior de coordonare a acțiunilor, astfel încît organismul să nu lucreze mai mult decît cere solicitarea. Realizarea în mod științific a pregătirii fizice, ca de altfel a antrenamentului în general, presupune o activitate practică neîntreruptă.

CONCLUZII

— Pregătirea fizică multilaterală are un rol principal în antrenamentul trăgătorilor;

— contribuie la o bună dezvoltare morfofuncțională și ridică la un nivel înalt calitățile motrice ale trăgătorului;

în cadrul acestora doar parțial pentru fiecare elev. Trebuie să existe continuu o alternanță între procedeele de exersare diferențiată și unitară. În programa de învățămînt sînt enumerate obiectivele generale pe care trebuie să le îndeplinească toți elevii. Formarea și dezvoltarea calităților fizice, însușirea deprinderilor motrice etc. se realizează de către toți elevii, cu deosebiri calitative și cantitative. Dezvoltarea unor calități fizice și gradul de însușire a unor procedee tehnice pot deveni relativ ușoare pentru unii elevi sau, dimpotrivă, anevoioase pentru alții. Folosindu-se solicitarea diferențiată se creează posibilitatea ca elevii care stăpînesc bine unele elemente sau procedee cerute de programă să se inițieze în altele sau să și le îngreuieze pe cele vechi. Deci, unitatea obiectivelor generale și individuale constă în fixarea unor sarcini comune pentru toți elevii, iar realizarea lor să se facă în etape, cu volum și intensitate diferite.

Planificarea lecțiilor trebuie astfel făcută încît să se realizeze obiectivele programei de învățămînt, corespunzătoare anului de studii respectiv și să permită **un progres continuu al tuturor elevilor,** chiar în cadrul aceleiași clase.

Solicitarea diferențiată credem că poate să fie aplicată cu succes decît la colectivele bine cunoscute, despre care știm ce bagaj de experiență anterioară posedă.

III. CONDIȚII NECESARE SOLICITĂRII DIFERENȚIATE

1. Planul (fișa de lucru), întocmit de către profesor, pentru fiecare grupă trebuie să cuprindă :

— sarcinile (temele) urmărite ;

— exercițiile ce vor fi folosite ;

— desenele, schițele, însoțite de explicații clare (în cazul unui element nou), aparatură, materiale etc. ;

— greșelile (eventuale) întîlnite mai des și posibilitățile de corectare.

În alcătuirea fișei tehnice să se țină seamă de experiența anterioară a elevilor, iar temele să fie astfel înșiruite încît să se evite necesitatea folosirii concomitente a acelorași materiale : saltele, aparate de sărit etc.

2. Cunoașterea și respectarea tuturor regulilor de asigurare (autoasigurare) colectivă și individuală.

3. Lucrul independent (oarecum), fără supravegherea directă a profesorului, trebuie să-i stimuleze pe elevi în scopul manifestării depline a personalității lor.

4. Posibilitatea de autocontrol asupra progresului fiecărui elev, pe baza unor indici orientativi stabiliți de către profesor la fiecare grupă : gradul de dificultate (exemplu : înălțimea aparatului de sărit), numărul de repetări etc.

5. Prezența profesorului în special la atelierul unde se învață un nou element sau se execută un procedeu mai dificil.

6. Posibilitatea interpretării de către fiecare elev a capacității de efort a organismului său prin înregistrarea individuală a pulsului, a ritmului respirator etc.

IV. PROCEDEE DE SOLICITARE DIFERENȚIATĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Practica indică două forme de organizare :

a. **lucrul cu program de exersare,** în care profesorul fixează numărul de repetări, timpul de exersare minim, dînd posibilitatea elevului să cunoască permanent stadiul în care se află ;

b. **lucrul cu grupa,** care poate fi : lucrul cu grupă fixă și lucrul cu grupă variabilă. Noi am optat pentru această formă de lucru, împărțind colectivul clasei după criteriul biologic. Cerința de bază pentru a realiza grupe omogene este cunoașterea colectivului, în general și pe fiecare elev, în particular.

Grupele se formează la fiecare început de trimestru. Aceasta permite raportarea sarcinilor trimestriale indicate de programă la gradul diferit de motricitate a fiecărui elev (de exemplu : pentru trimestrul II, unii elevi foarte buni la jocuri sau atletism se prezintă mai slab la gimnastică și invers).

Se ivesc două posibilități : grupa să aibă un caracter fix (tot trimestrul) sau variabil. Am optat pentru caracterul variabil, întrucît stimulează dorința elevilor de a trece în grupa a.

Acest lucru este posibil cînd elevul reușește să-și însușească bine procedeele și exercițiile predate.

Notă : împărțirea elevilor pe grupe nu trezește în nici un caz complexe de inferioritate în rîndul unor elevi dacă profesorul dă dovadă de mult tact pedagogic, explicînd acestora necesitatea efortului diferențiat, în funcție de posibilitățile lor.

Indicații metodice

1. Profesorul trebuie să alcătuiască fișa fiecărei grupe, astfel încît oricare elev din grupa respectivă să o poată descifra și să fie capabil să-și conducă grupa.

2. Profesorul trebuie să demonstreze noul procedeu accentuîndu-se asupra principalelor părți componente.

3. Profesorul va stabili care dintre grupe va lucra sub supravegherea sa directă (integral sau parțial).

4. Se va insista în mod deosebit (demonstrîndu-se practic) asupra modalităților de asigurare individuală și colectivă : poziția la executarea diferitelor exerciții, priza etc.

V. MODALITATEA PRACTICĂ DE LUCRU

Am stabilit o clasă martoră — a VIII-a A — și o clasă de experiment — a VIII-a B. Clasa a VIII-a B este o clasă mixtă, cu un efectiv de 33 elevi. Cu această clasă am lucrat din clasa a V-a. Am împărțit-o în trei grupe de băieți (A = 6, B = 8, C = 4) și tot atîtea de fete (A = 6, B = 5, C = 4). Grupele de băieți și de fete au lucrat împreună. După părerea noastră, acest lucru reprezintă un factor stimulant, atît pentru băieți, cît și pentru fete.

Notă : de la început trebuie instituit un spirit de stimă pentru efortul depus de executant, indiferent de calitatea execuției.

S-au numit responsabilii de grupe. Mai tîrziu, fiecare elev va răspunde (prin rotație), în cadrul unei ore, de organizarea și desfășurarea lucrului grupei sale.

Am alcătuit și înmînat responsabililor (înainte de începerea orei) fișele de lucru ale fiecărei grupe. Pentru exemplificare, prezentăm mai jos un plan de lecție la această clasă.

VI. ANALIZA REZULTATELOR

Folosind această formă de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică la clasa de experiment, se remarcă :

— o mare capacitate de efort din partea elevilor ;

— dezvoltarea capacității de autoorganizare și autoconducere a elevilor ;

— creșterea interesului **tuturor elevilor** pentru conținutul lecțiilor de educație fizică ;

— solicitarea diferențiată (în funcție de posibilitățile fiecărui elev) a dus la **dispariția totală a scutiților medical** de la aceste ore.

Notă : sistemul de notare a rămas cel indicat de programă. Se ține seamă în mai mare măsură de interesul și participarea elevilor la ore, de activitatea lor. Elevii aflați în grupa B sau C pot primi note LA FEL SAU CHIAR MAI MARI DECÎT ÎN GRUPA A ȘI INVERS.

— Toți componenții grupelor se străduiesc să execute bine temele indicate, ajutîndu-se unul pe altul, dînd posibilitate celui ce nu și-a însușit bine exercițiul să execute de mai multe ori.

— Tema suplimentară, prin caracterul ei distractiv și aplicativ, este mult gustată de către elevi.

— Spiritul de disciplină al elevilor a crescut manifestîndu-se atît prin comportarea la oră, cît și prin neabsentarea lor.

În general, nivelul de pregătire a acestei clase, față de clasa martor, este superior. Acest lucru confirmă părerea noastră că solicitarea diferențiată (evident o solicitare mult mai mare și din partea profesorului) constituie o formă superioară de organizare și desfășurare a lecțiilor de educație fizică.

PLAN DE LECȚIE NR. . . . . .

TRIMESTRUL II

Clasa a VIII-a A (mixtă).

Locul de desfășurare : sală de educație fizică (6 × 30 m).

Materiale : 2 saltele, 2 capre, o ladă, 2 trambuline dure, 40 de mingi de plastic.

Efectiv : 33 de elevi : 18 băieți și 15 fete.

Temele lecției

1. **Repetarea unor procedee din gimnastica sportivă : săritură depărtat peste capră ; săritură depărtat pe ladă, coborîre cu întoarcere 180 grade ; stînd pe cap, rostogolire în depărtat ; podul de sus (fete) ; ridicare în stînd pe mîini din stînd pe cap (băieți).**
2. **Învățarea cilindrului.**
3. **Handbal : perfecționarea unor procedee de aruncare la poartă : din săritură, cu pasă din lateral, aruncarea pe lîngă șold, diferite pase etc.**

PARTEA PREGĂTITOARE

Notă : cele 40 de mingi de plastic sînt așezate în sală. Elevii, pînă la începerea orei, „se joacă" cu ele ; la fluierul profesorului **mingile sînt așezate în zona indicată.**

1. **Organizarea colectivului de elevi :**

— adunarea : în linie pe două rînduri ;
— raportul ;
— comunicarea temelor lecției (de către responsabili) ;

2. **Exerciții pentru captarea atenției prin diferite comenzi :**

— atîrnat la scară fixă, așezat pe aparate, atingerea peretelui din fund (totul pînă la numărătoarea profesorului).

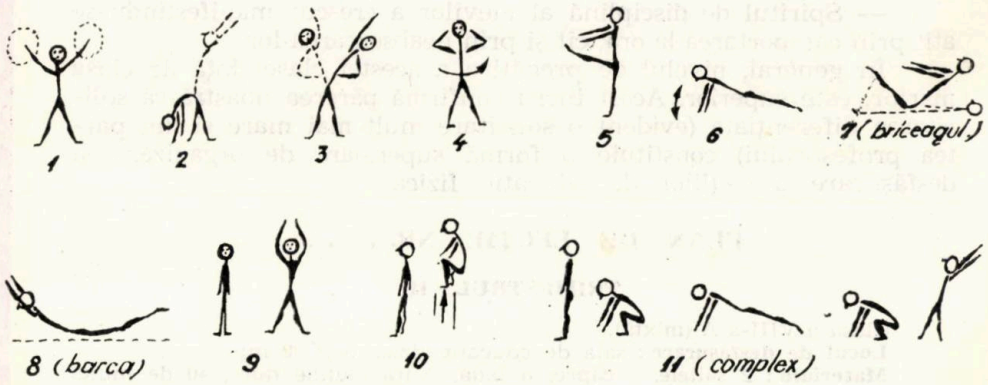
3. **Exerciții de front și formații ; complexe de exerciții.**

4. **Pregătirea organismului pentru efort :**

— variante de alergări : pe vîrfuri, pe călcîie, cu genunchii sus, cu călcîiele la șezută, pas săltat, pas sărit etc. ;
— formație de gimnastică ;
— „circuit frontal" de încălzire generală.

Notă : pe o planșă atîrnată pe unul dintre pereți am alcătuit un grupaj de exerciții care se păstrează o jumătate de trimestru. Exercițiile sînt selecționate astfel :
a. exerciții de mobilitate pentru brațe (1), trunchi (2, 3, 4), picioare (5) ;
b. exerciții de forță pentru brațe (6), trunchi (7, 8), picioare (9, 10) ;
c. complex de exerciții (11).

Un elev scutit sau profesorul înlocuiește metronomul numărînd tare de la 1 la 16 — lucru și 1—16 — pauză.



Încălzire specială : elementul nou (comun tuturor grupelor) va fi cilindrul. Pentru aceasta, executăm în ordine :

a. frontal : stînd pe omoplați (cu mîinile pe dușumea) ;

b. „biciuirea" : din stînd pe omoplați, se apropie genunchii spre bărbie și se depărtează cu mișcări rapide ; capul se ține înclinat pe umărul drept ;

c. pe perechi : un elev culcat înainte ; celălalt, în stînd în dreptul gleznelor, îl apucă de glezne, îl ridică la 30—40 grade și îi dă drumul. Elevul trebuie să-și încordeze spatele, astfel încît să nu se audă zgomotul făcut de atingerea solului cu vîrful picioarelor (întinse). Trebuie să execute o rulare. Este ridicat din ce în ce mai sus.

Notă : dacă se însușesc bine aceste exerciții și în special „biciuirea" și „căderea fără zgomot", cilindrul se învață ușor de către toți elevii.

PARTEA FUNDAMENTALĂ

Lucrul pe grupe, pe baza fișelor.

Fișa grupei A

1. Săritură depărtat peste capră (1,35 m înălțime).

Materiale : capra, o trambulină dură și o saltea.

Greșeli frecvente : se întîrzie mîinile pe capră, neexistînd zborul doi. Pentru corectare, elevul care stă la asigurare, prinde rapid de încheietura pumnilor pe executant cînd acesta se află deasupra caprei și îi aruncă mîinile în sus o dată cu executarea unui pas înapoi. Asigurarea se dă de către fiecare elev următorului care sare. Este interzisă încălțămintea care alunecă pe parchet).

2. Ridicarea în stînd pe mîini din stînd pe cap (băieți). Se execută cu ajutor, fără saltea. Elevul stă pe cap folosind un fular sau o căciuliță. Cu o ușoară zvîcnire din gambe, plus ajutorul colegului, trece în stînd pe mîini, de unde revine în stînd ; podul de sus și trecerea în cumpănă pe un genunchi (fete). Dacă este nevoie, la prima execuție se acordă ajutor.

3. Cilindrul. Se execută la două saltele (băieți și fete).

Pentru asigurare, elevul se așază în stînd depărtat, la nivelul umărului executantului, în partea stîngă ; îl așteaptă să vină în stînd pe omoplați, să „biciuiască" și prinzîndu-l de glezne îl ajută.

Greșeli frecvente : a. nu se înclină capul spre dreapta, ci se răsucește ;

b. elevul bate în jos ; pentru a remedia această greșeală se cere să se atingă palma colegului care asigură așezată oblic înapoi la o anumită înălțime ;

c. nu execută suficient rularea ; se aude „zgomotul" ;

d. depărtează labele picioarelor. Dacă sînt elevi din echipa de gimnastică, atunci cilindrul poate fi executat de sus, din stînd (îngreuind execuția).

Notă : la această temă se lucrează sub supravegherea profesorului.

4. Aruncarea mingii de handbal pe lîngă șold, cu apărător semiactiv. Pase în doi, pe la spate și din pronație.

Temă suplimentară : arta apărării individuale (jiu-jitsu) :

— apărare contra loviturilor de pumn (de sus și de jos) ;

— dezarmarea unui adversar cu pistolet.

Notă : temele suplimentare se execută numai în situația în care s-au însușit suficient temele lecției. Se execută pe perechi, separat băieții și fetele.

Fișa grupei B

1. Săritură depărtat pe ladă, coborîre cu întorcere 180 de grade (băieți) și coborîre liberă (fete).

Materiale : lada de gimnastică, formată din 5 cutii, trambulină dură, fără saltea. Asigurarea se acordă din față, prinzînd de brațe pe executant cînd acesta este pe ladă, în sprijin pe brațe și cu picioarele depărtate pe ladă.

Greșeli frecvente : nu se duce bazinul suficient de sus, se îndoaie genunchii. Pentru a se obișnui cu mișcarea, elevul execută același lucru la banca de gimnastică (tot cu asigurare).

2. Aruncarea la poartă cu mingea de handbal, din săritură. Repetare. Se execută din dribling (din mers și din alergare). Se execută și cu blocajul apărătorilor (pe rînd, băieții și fetele sînt apărători).

3. Săritură depărtat peste capră care este înălțată la 1,10—1,15 m, cu trambulină dură ; asigurare din față.

4. Cilindrul ; învățare ; la două saltele. Aceleași indicații ca la punctul 3 din fișa grupei A. Asistă profesorul.

Temă suplimentară (judo) : fixarea la sol ; procedee de imobilizare a unui adversar din față și din spate (repetare).

Fișa grupei C

1. Stînd pe cap, rostogolire în depărtat ; se execută la saltea. Se începe cu rostogolire din depărtat în depărtat și cu stînd pe cap.

Greșeli frecvente : a. nu se creează triunghiul între palme și frunte ;
b. nu se menține 3 timpi stînd pe cap ;
c. la rostogolire din depărtat în depărtat se îndoaie picioarele.

Primele execuții integrale se fac cu asigurare din lateral.

2. Cilindrul ; învățare ; se execută separat. Aceleași indicații de la punctul 3, fișa A. Se lucrează sub supravegherea profesorului.

3. Handbal : aruncare la poartă cu pasă din lateral (repetare).

Temă suplimentară : joc liber de handbal la două porți mici, așezate pe parchet, înconjurate cu un semicerc cu rază de 1,50 m. Terenul 6 × 6. Se formează echipe mixte.

Notă: In general, la fiecare temă se lucrează cîte 5 minute (4 teme ×5 minute=20 de minute + 5 minute tema suplimentară = 25 de minute).

PARTEA DE ÎNCHEIERE

— Readucerea organismului aproape de normal. Exercițiile de respirație și de relaxare : „Pompa", „Vîntul", „Fulgerul".

— Analiza lecției, observații, evidențieri.

— Raportul.

C. PÎRVU : La sollicitation différenciée des élèves pendant les leçons d'éducation physique

Par la sollicitation différenciée dans la cadre des leçons d'éducation physique on comprend la présentation d'une manière différente de certaines parties de la leçon pour les groupes des élèves avec des qualités physiques différentes.

L'auteur présente une expérience effectuée dans la cadre de l'Ecole Générale no. 6 de la ville Giurgiu, avec une classe expérimentale mixte de 33 élèves et une classe témoin. Ont été formés, trois groupes pour les garçons et trois pour les filles, en fonction de leur degré de préparation physique générale, groupes qui ont travaillé ensemble d'après des fiches de travail élaborées spécialement pour chacun de ces groupes.

Les résultats consignés confirment la justesse de cette méthode de travail — la sollicitation différenciée des élèves dans le cadre des leçons d'éducation physique.

C. PÎRVU : The Differentiated Stress in the Physical Education Classes

By differentiated stress during physical education classes, the author understands the teaching of the lessons differently to various groups of schoolchildren according to their different physical characteristics.

The author describes an experiment performed in No. 6 General School in Giurgiu with 33 schoolgirls and boys and a sample class. 3 groups for boys and for girls were made up according to their general physical training level. They worked in compliance with pre-established exercises, differing for each group.

The results obtained testify to the differentiated stress during the physical education classes.

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. CONSTANTIN CULDA
I.E.F.S.
Prof. GABRIELA DUNGACIU
Liceul de muzică nr. 2 — Bucureşti

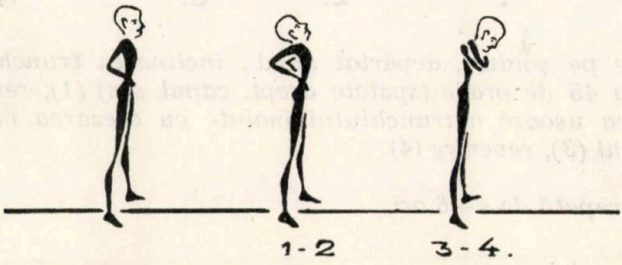
**SPORT
RECREAŢIE
SĂNĂTATE**

PROGRAM DE GIMNASTICĂ ZILNICĂ PENTRU BĂRBAŢI DE VÎRSTĂ ÎNAINTATĂ (XII)

COMPLEXUL I

1. *Mîinile pe şolduri, depărtat stînd; extensia uşoară a capului cu ducerea coatelor înapoi — inspiraţie (1—2), aplecarea capului înainte cu încrucişarea braţelor la piept, astfel ca palmele să ajungă pe spate — expiraţie (3—4).*

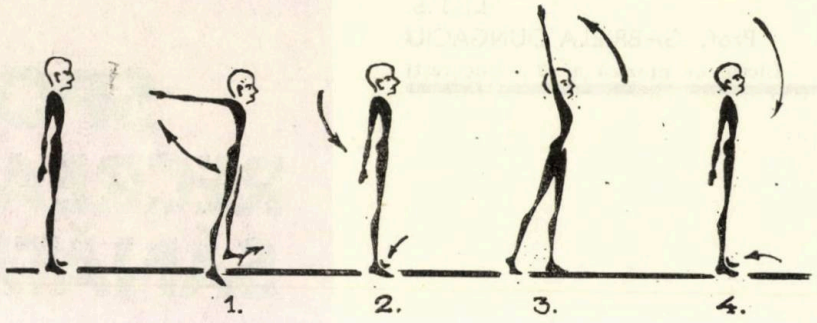
   — Se repetă de 4—6 ori.



2. *Stînd; pas lateral spre stînga cu arcuirea braţelor (întinse) prin lateral-înapoi (1), revenire (2), pas înainte cu piciorul stîng, arcuirea braţelor (întinse) prin înainte-sus-înapoi (3), revenire (4); aceeaşi, spre dreapta (5—8).*

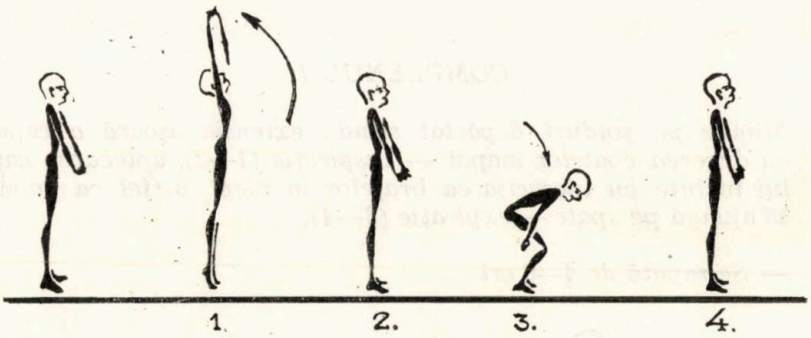
   — Se repetă de 4—6 ori.

Educaţie fizică şi sport, nr. 6, 1972, pag. 35



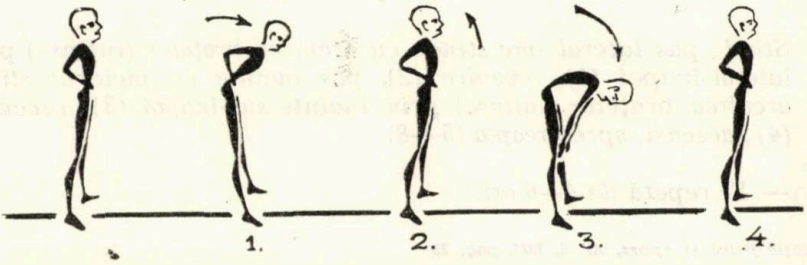
3. *Stînd cu degetele încleștate și răsucite, palmele în jos, în fața abdomenului (brațele întinse); ridicare pe vîrfurile picioarelor cu balansarea brațelor prin înainte-sus, arcuire (privirea la palme) (1), revenire (2), îndoirea ușoară a picioarelor (semigenuflexiune) cu apropierea palmelor sub coapse (3), revenire în poziția inițială (4).*

— Se repetă de 4—6 ori.



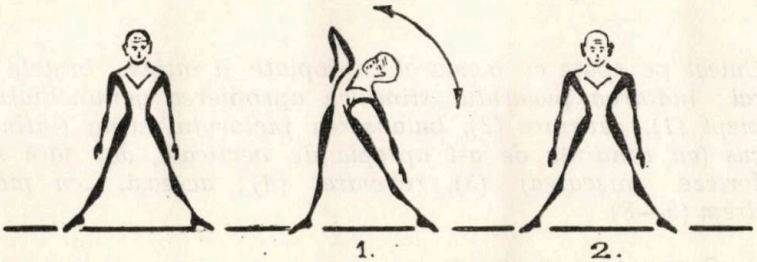
4. *Mîinile pe șolduri, depărtat stînd; înclinarea trunchiului înainte, la 45 de grade (spatele drept, capul sus) (1), revenire (2), îndoirea ușoară a trunchiului înainte cu așezarea mîinilor pe genunchi (3), revenire (4).*

— Se repetă de 4—6 ori.



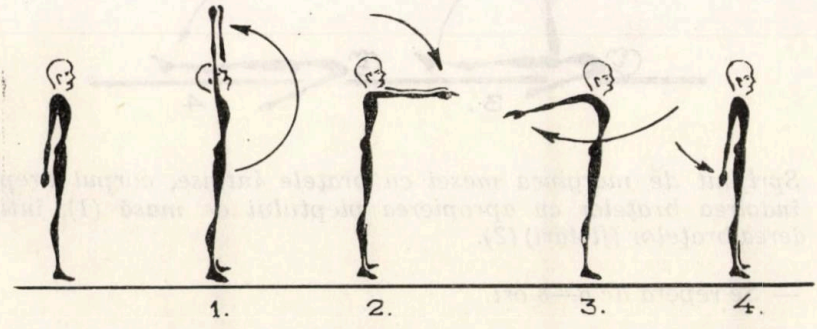
5. *Stînd cu picioarele depărtate ; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga cu alunecarea mîinii stîngi în jos, deasupra părţii exterioare a piciorului stîng şi îndoirea braţului drept (prin ducerea mîinii cît mai aproape de subsuoara dreaptă, cotul mult ridicat, privirea spre dreapta) (1), revenire (2) ; aceeaşi, spre partea opusă (3—4).*

— Se repetă de 6—8 ori.



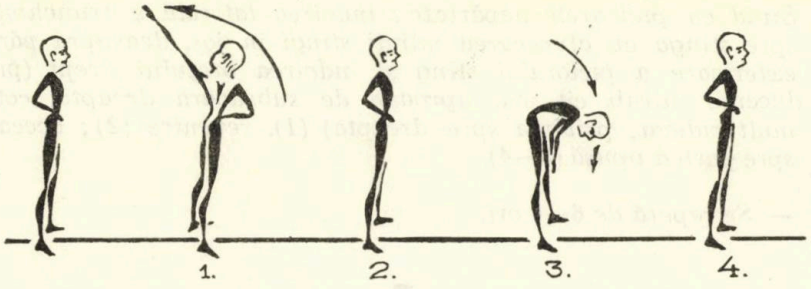
6. *Stînd cu degetele semiflexate ; balansarea braţelor (întinse) prin înainte-sus cu arcuire (privirea la palme) (1), coborîrea braţelor (întinse) înainte, pînă la orizontală (2), balansarea braţelor (întinse) lateral, cu arcuire (3), revenire (4).*

— Se repetă de 6—8 ori.



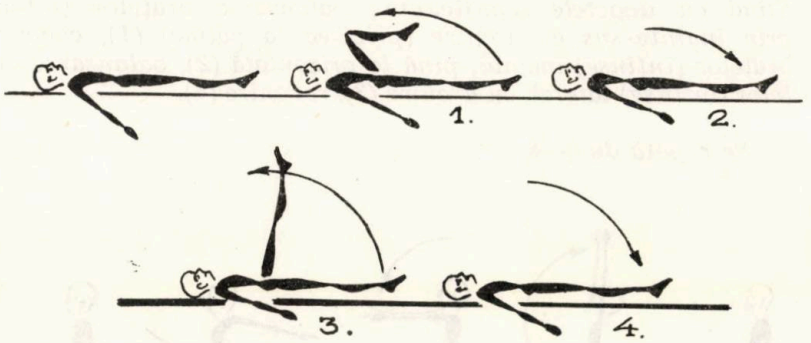
7. *Mîinile pe şolduri, depărtat stînd ; răsucirea trunchiului spre stînga cu balansarea braţului stîng (întins) diagonal-sus, cu arcuire (privirea la palma stîngă) (1), revenire (2), uşoară îndoire răsucită a trunchiului spre piciorul stîng cu aşezarea mîinilor pe genunchi (3), revenire (4) ; aceeaşi, spre partea opusă (5—8).*

— Se repetă de 4—6 ori.



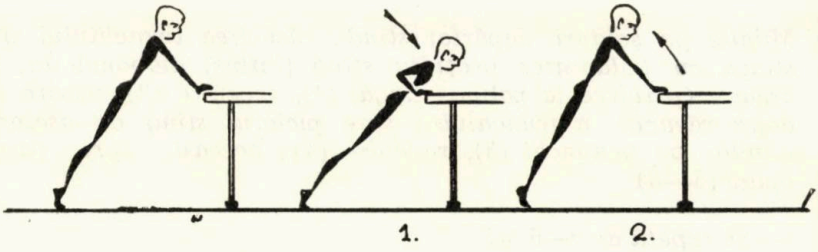
8. *Culcat pe spate cu picioarele apropiate și întinse, brațele lateral ; îndoirea piciorului stîng cu apropierea genunchiului de piept (1), revenire (2), balansarea piciorului stîng (întins) în sus (cu tendința de a-l apropia de verticală, dar fără să se forțeze mișcarea) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).*

— *Se repetă de 6—8 ori.*

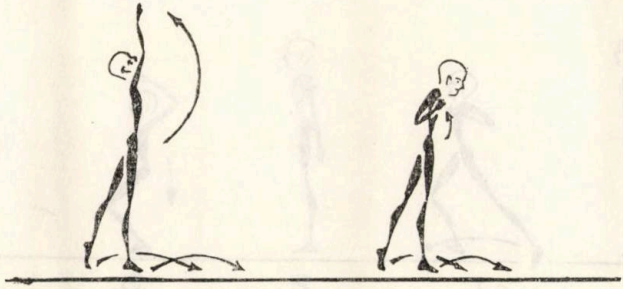


9. *Sprijinit de marginea mesei cu brațele întinse, corpul drept ; îndoirea brațelor cu apropierea pieptului de masă (1), întinderea brațelor (flotări) (2).*

— *Se repetă de 6—8 ori.*

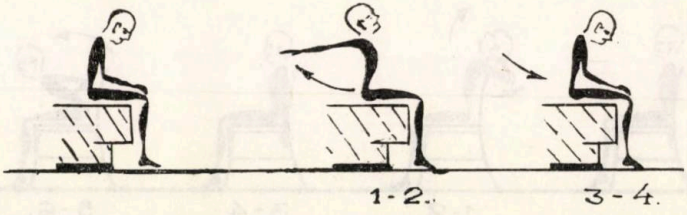


10. *Mers încet, respirație activă, după cum urmează: 2—3 pași mers cu inspirație profundă, ridicînd brațele ușor îndoite și neîncordate deasupra capului (privirea la palme), 2—3 pași mers, expirație forțată, încleștînd degetele în fața pieptului și apăsînd cu brațele îndoite pe torace.*
Se repetă de voie.

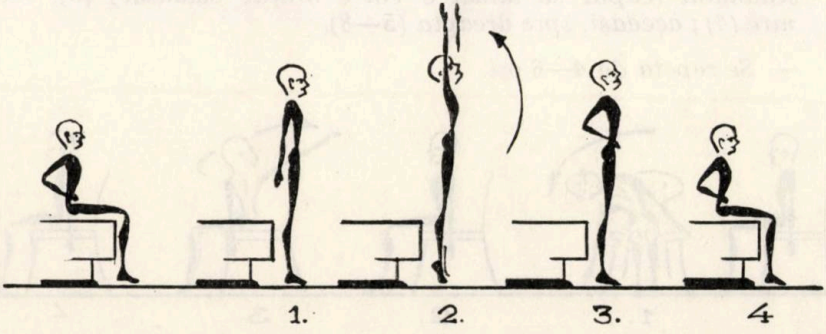


COMPLEXUL II

1. *Șezînd pe marginea patului, mîinile pe genunchi (trunchiul relaxat, capul ușor aplecat înainte); întinderea brațelor lateral cu extensia ușoară a capului și a trunchiului — inspirație (1—2), revenire — expirație (3—4).*
— Se repetă de 4—6 ori.

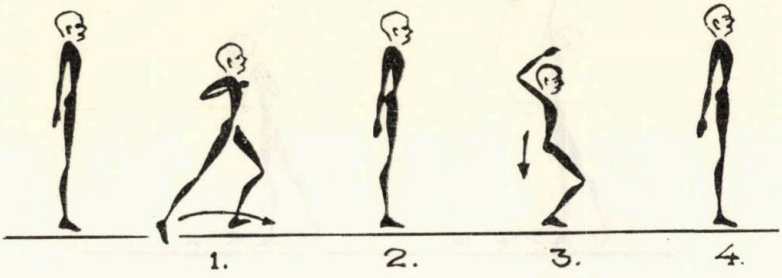


2. *Șezînd pe marginea patului, mîinile pe șolduri; ridicare în stînd (1), înălțare pe vîrfurile picioarelor cu întinderea brațelor prin înainte-sus, arcuire (2), revenire pe talpa întreagă cu ducerea mîinilor pe șolduri(3), revenire în poziția inițială (4).*
— Se repetă de 4—6 ori.



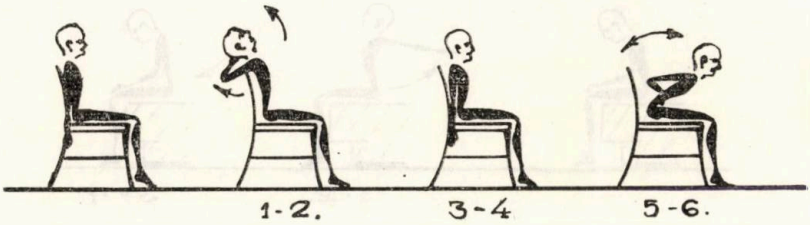
3. *Stînd ; fandare mică înainte pe piciorul stîng cu ducerea mîinilor la piept, arcuind coatele înapoi (1), revenire (2), îndoirea ușoară a picioarelor (semigenuflexiune) cu ducerea mîinilor pe creștet (capul sus, coatele trase înapoi) (3), revenire (4) ; aceeași, cu piciorul drept (5—8).*

— *Se repetă de 4—6 ori.*



4. *Șezînd pe scaun, spatele lipit de spetează ; ducerea mîinilor la ceafă cu coatele trase înapoi și extensia capului și a trunchiului (1—2), revenire (3—4), aplecarea trunchiului înainte cu ducerea mîinilor pe șolduri (spatele drept, capul sus) (5—6), revenire la poziția inițială (7—8).*

— *Se repetă de 4—6 ori.*

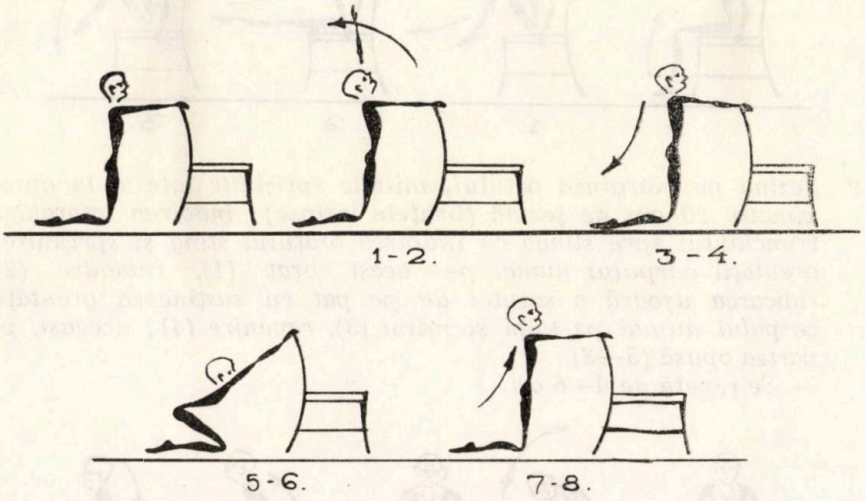


5. *Șezînd pe marginea anterioară a scaunului ; îndoirea laterală a trunchiului spre stînga și atingerea podelei cu degetele mîinii (1), revenire(2), răsucirea trunchiului spre stînga cu balansarea brațului stîng (întins) spre stînga, peste speteaza scaunului (capul se întoarce către brațul balansat) (3), revenire (4) ; aceeași, spre dreapta (5—8).*

— *Se repetă de 4—6 ori.*

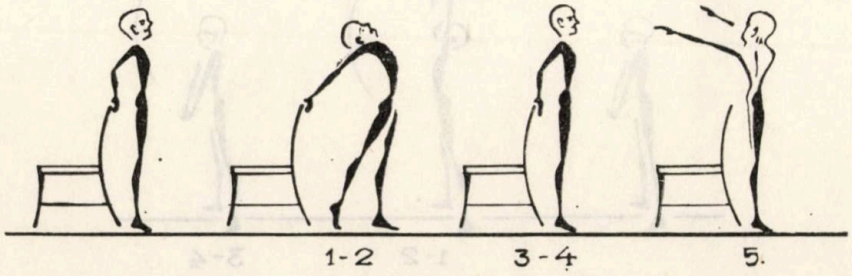
6. *Stînd pe genunchi, în spatele scaunului, brațele întinse, sprijinite pe spetează; ridicarea brațului stîng (întins) sus, arcuire și extensia capului și a trunchiului (1—2), revenire (3—4), aplecarea trunchiului înainte, apropiind șezuta cît mai mult de călcîie, pentru a extinde bine articulația scapulo-humerală (capul sus) (5—6), revenire (7—8); aceeași, începînd cu brațul drept.*

— *Se repetă de 4—6 ori.*



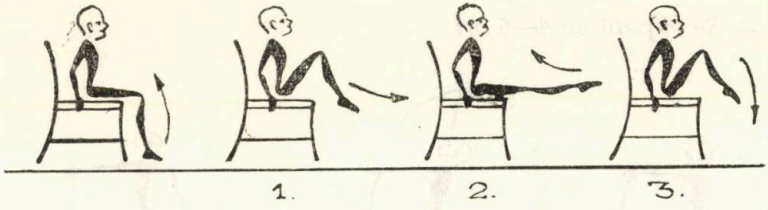
7. *Stînd cu spatele apropiat de speteaza scaunului, mîinile sprijinite pe marginea superioară a spetezei; pas înainte cu piciorul stîng, extensia capului și a trunchiului (1—2), revenire (3—4), răsucirea trunchiului spre stînga cu balansarea brațelor lateral, spre aceeași parte (privirea după braţe) (5), revenire (6), răsucirea trunchiului spre dreapta cu balansarea brațelor lateral, spre aceeași parte și răsucirea capului către direcția răsucirii corpului (7), revenire (8); aceeași, păşind cu dreptul.*

— *Se repetă de 6—8 ori.*



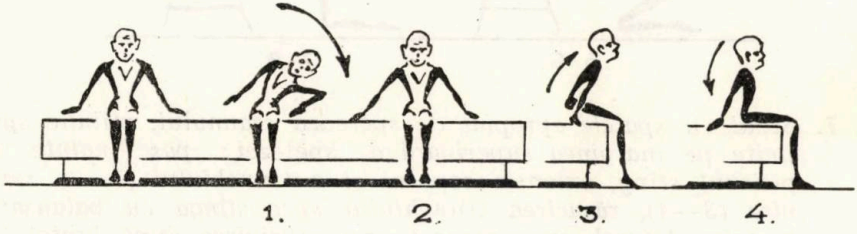
8. *Șezînd pe scaun, mîinile apucînd marginile laterale; ridicarea picioarelor (îndoite) de la sol apropiind genunchii de piept (1), întinderea picioarelor înainte, la orizontală (2), îndoirea picioarelor cu apropierea genunchilor de piept (3), revenire (4).*

— Se repetă de 4—6 ori.



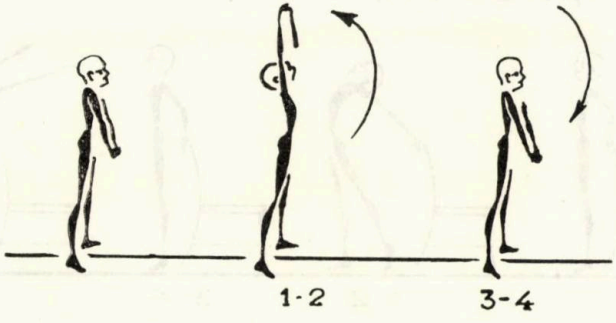
9. *Șezînd pe marginea patului, mîinile sprijinite lateral la aproximativ 20 cm de șezută (brațele întinse); îndoirea laterală a trunchiului spre stînga cu îndoirea brațului stîng și sprijinirea greutății corpului numai pe acest braț (1), revenire (2), ridicarea ușoară a șezutei de pe pat cu susținerea greutății corpului numai pe tălpi și mîini (3), revenire (4); aceeași, pe partea opusă (5—8).*

— Se repetă de 4—6 ori.



10. *Stînd cu picioarele depărtate, degetele încleștate jos, în fața abdomenului; ridicarea brațelor prin înainte-sus cu extensia ușoară a capului — inspirație (1—2), revenire-expirație (3—4).*

— Se repetă de 6—8 ori.



Dr. ELISABETA PUFULETE
Dr. CARMEN DUMITRU
Centrul de medicină sportivă — București

MEDICINĂ SPORTIVĂ

UNELE PARTICULARITĂȚI ALE REUMATISMULUI ARTICULAR ACUT LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

Importanța pe care reumatismul articular o are în contextul morbidității generale și al morbidității cardiovasculare, în special, este bine cunoscută și unanim admisă.

Ținînd seama de faptul că, pe plan mondial, boala cardiovasculară continuă să dețină primul loc între cauzele de boală și deces și, de asemenea, că la baza marii majorități a cazurilor de insuficiență cardiacă stau vulvopatiile postreumatice, e lesne de înțeles de ce problema profilaxiei, diagnosticării și tratamentului corect al bolii reumatismale, în special la copii și adolescenți, devine tot mai mult o problemă esențială a medicinii moderne.

Reumatismul articular acut sau boala Sokolski-Bouillaud, termen ce pare cel mai potrivit pentru accentuarea caracterului general, neincluzînd atribute limitative de tip „articular" sau „cardioarticular" este o afecțiune a țesutului conjunctiv, deci o mezenkinopatie.

Cu caracter infecțios alergic, de intensitate și durată variabile ce atinge cu predilecție aparatul locomotor și cordul, cunoscînd în evoluția ei perioade acute și tendință marcată la recidivă, are ca leziune anatomo-patologică de bază granulomul reumatic descris de Ashoff și Talalaev.

Rolul factorului infecțios, în speță al streptococului hemolitic de grup A, intuit de Lutenbacher, Cole, Waisfeld, Cohurn (iar la noi în țară Moga, Iagnov) este susținut de majoritatea autorilor, după care boala se datorează unei infecții streptococice de obicei rino-faringiene, care declanșează, în anumite condiții și pe anumite organisme, un proces de alergie bacteriană la distanță.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1972, pag. 43

Patogenia alergică a bolii Sokolski-Bouillaud, invocată încă din 1913 de către Weintraud și sprijinită de Keinge cu date experimentale, este acum unanim acceptată fiind sprijinită pe date :

— *epidemiologice ;*
— *bacteriologice ;*
— *serologice ;*
— *morfopatologice ;*
— *clinice ;*
— *terapeutice ;*
— *profilactice ;*
— *experimentale.*

O multitudine de fapte permite susținerea patogeniei alergice în boala reumatismului, unde antigenii streptococici realizează o sensibilitate tisulară de tip întîrziat, cu substrat morfologic reproductibil, prin mecanisme alergice, cu tulburări ale coagulabilității și modificări ale fibrinogenului întîlnite și în alergii, cu eliberare de glicoproteine din mezenchimul lezat și cu elaborare secundară de anticorpi tisulari, cu fenomene similare celor descrise de Arthus și Schwartzmann, iar clinic cu mare tendință la recidive.

Mecanismul alergic explică particularitățile evolutive ale bolii, permițînd înțelegerea mai bună a rolului jucat de organism în exteriorizarea clinică a bolii. Factorii nespecifici neuro-endocrini, humorali genetici și fenotipici condiționează declanșarea bolii după contactul organismului cu streptococul hemolitic.

Simptomatologia propriu-zisă a bolii se caracterizează printr-o perioadă incipientă, de latență notabilă, prin fenomene generale : *algii difuze, tulburări de dezvoltare fizică la copil, subfebrilități, creșterea VSH, prin* fenomene cardiace, *care se pot traduce prin algii precardiace, dispnee de efort, tahicardie, iar pe ECG, alungirea intervalului PR.*

Se poate bănui începutul reumatismului Sokolski-Bouillaud și în prezența unor semne premonitorii ca : epistaxis repetat, creșterea VSH, artralgii, depistarea streptococului hemolitic în exudatul faringian.

Cunoașterea fenomenelor mai sus amintite e foarte importantă, dacă ținem seama că aproximativ 1/3 din bolnavi au o evoluție latentă, boala diagnosticîndu-se tardiv, după constituirea leziunilor cardiace.

Perioada de stare sau perioada simptomelor manifestate se caracterizează prin simptome generale *: febră, paloare tegumentară, transpirații abundente, semne de infecție generală cu frisoane, vărsături.*

— *Manifestări articulare : artralgii fluxionare.*

— *Manifestări cardiovasculare : traducînd o pancardită reumatismală.*

— *Manifestări nervoase.*

— *Manifestări cutanate (nodozități Maynet și eritem marginat rare, dar cînd sînt au semnificație patognomonică).*

Reumatismul Sokolski-Bouillaud, fiind o boală generală a organismului, se poate traduce în perioada de stare și prin alte simptome ca : digestive, renale etc.

Manifestările humorale în perioada de stare sînt foarte importante și caracteristice în complexul morbid :

— leucocitoză cu polinucleoză ;

— anemie moderată ;

— creștere VSH ;

— proteina C reactivă prezentă în perioade evolutive ;

— fibrinogenul crescut (a cărui sensibilitate e mai mare ca test de evolutivitate decît VSH) ;

— creșterea mucopolizaharidelor ;

— disproteinemie : creșterea B apoi gamaglobulinei ;

— creșterea inhibitoniei ;

— titrul ASLO.

Am făcut trecerea succintă în revistă a simptomatologiei ce caracterizează în majoritatea cazurilor boala Sokolski-Bouillaud, tocmai pentru a scoate în evidență ceea ce nu se include în acest tipar clasic cunoscut, dar întîlnite la Centrul de medicină sportivă.

Din totalul sportivilor investigați, în cursul mai multor ani, am putut diagnostica ca reumatism Sokolski-Bouillaud cert un număr de 21 de cazuri.

Cifra poate fi considerată mică, raportată la totalul sportivilor investigați, dar dacă ținem seama că aceste cazuri apar într-o masă de oameni excepțional dotați fizic și din punct de vedere al capacității de efort, a căror vîrstă medie este de 20—22 de ani, și a căror solicitare cardiovasculară este aproape de maxim, înțelegem de ce ni se pare foarte importantă depistarea corectă și precoce, precum și tratamentul corespunzător al cazurilor de R.A.A. apărute în rîndul sportivilor de performanță.

Diagnosticarea bolii în cazurile noastre a fost îngreuiată de următoarele fapte : lipsa oricăror semne premonitorii, precum și a unei perioade de latență, perioadă de stare foarte săracă în simptome generale, articulare și humorale.

Diagnosticul s-a pus în general în stadiul de cardită reumatismală constituită.

Pentru ilustrare redăm pe scurt cîteva cazuri :

I. F. S. 14 ani, natație. Vechime în sport, 4 ani. La examenul din 20. II. 1969 se depistează suflu sistolic apical, cu caracter funcțional clinic. Fără acuze subiective. Examenele de laborator evidențiază creșterea moderată a VSH, titrul ASLO : 333 u. ASLO. Traseu ECG normal. Se depistează, la cabinetele de specialitate, policarii superficiale, discretă hipertrofie amigdaliană (fără acuze deosebite în acest domeniu). După amigdalectomie și tratament cu penicilină și medicație antiinflamatorie (acid acetil salicilic, pyran), titrul ASLO scade la normal pentru ca după cîteva luni să revină la valori patologice (500 u. ASLO), iar fibrinogenul să se apropie de limita superioară a normalului. În aceste condiții se oprește complet de la efort, se dau indicații pentru continuarea tratamentului cu moldamin și antireumatice, sportiva fiind ținută sub observație.

II. S.M. 21 de ani, tir. În februarie 1969, cînd efectuează primul examen medical în C.M.S., se specifică că a avut în copilărie (anul 1961) un RSB fiind în evidență în rețeaua de reumatologie de unde a fost scos de aproximativ 2 ani. Amigdalectomizat. Se constată la acea dată suflu sistolic apical cu caracter organic, Rx cord și ECG normale, VSH, fibrinogen, leucogramă normale. Titrul ASLO : 500 u ASLO. Fără nici o acuză subiectivă articulară sau cardiacă. Exudatul faringian evidențiază prezența streptococului hemolitic, deși la examinările ORL și stomatologice nu a fost evidențiat nici un focar de infecție. Sportivul face tratament de sterilizare streptococică cu penicilină timp de 10 zile, tratament continuat apoi cu moldamin, 1 flacon pe săptămînă. După 4 luni se constată : cardită reumatismală constituită, VSH 3—18 mmc, ASLO — 618 u, elemente de solicitare miocardică pe traseul ECG. Se interzice efortul, indicîndu-se tratament în continuare. După 2 luni se constată maladie mitrală (diagnostic clinic și ECG) HVS pe traseul ECG, titrul ASLO normal. Se continuă tratamentul, specificîndu-se că poate face efort specific (pistol).

Recapitulînd cele două cazuri descrise putem reține :

— adolescentă practicînd natația de 4 ani, fără să prezinte nici o acuză din punct de vedere al stării de sănătate sau al capacității de efort, în mod întîmplător la unul din examenele efectuate în circuit i se depistează cardită reumatismală, diagnostic susținut cu date clinice și elemente de laborator, care indică evolutivitatea procesului infecțios. Menționăm că nu s-au depistat focare de infecții clinice sau subclinice, amigdalectomia practicîndu-se, ținînd seamă mai mult de contextul general al bolii și posibilitatea existenței unui focar de infecție la acest nivel.

În al doilea caz, este vorba de un adult tînăr, care în urmă cu 10 ani a făcut un puseu de RSB ; fiind în evidența de reumatologie a fost amigdalectomizat și tratat corect. În urmă cu doi ani, fiind considerat stabilizat, a fost scos din rețea. La acest sportiv (maestru al sportului) se depistează deci după 2 ani semne de evolutivitate reumatismală și cardită reumatismală, traducînd un nou puseu al bolii, în afara oricărui factor de infecție, a oricăror acuze subiective și a oricăror semne clinice. Ținînd seama că acești doi bolnavi sînt sportivi de performanță, supuși permanent unor stressuri fizice și emoționale, se înțelege ușor, pe de o parte greutatea diagnosticării bolii și a puseului recidivant în afara unui context clinic și al absenței unui focar de infecție clinic și chiar subclinic, iar pe de altă parte, gravitatea nediagnosticării la timp și implicit a netratării corecte.

Al treilea caz pe care l-am ales pentru ilustrarea unor particularități de apariție și evoluție a RAA la sportivi de performanță îl constituie un fotbalist : A.I. de 21 de ani, component al unei echipe fruntașe de fotbal din divizia A. Acest tînăr menționat sănătos la toate serviciile (interne, ORL, neurologie), fără focare stomatologice, prezintă, din februarie 1970, modificări ale traseului ECG de tip ischemie, leziune postero-infero-laterală. Toate probele folosite ca : manevre vegetative, încărcare cu potasiu, ECG intra

efort, ECG, după beta blocant, nu modifică traseul de ischemie, astfel că, în aceeași lună este internat în ASCAR cu diagnosticul cardiopatie ischemică nedureroasă, cu tablou humoral normal (VSH, LDH, transaminaze), în afara unui titru ASLO de 500 u. După două săptămîni de internare în ASCAR, timp în care este investigat complex, sportivul este externat cu același diagnostic (pus cu semnul întrebării),prezentînd traseu ECG foarte puțin ameliorat în sensul dispariției elementelor de leziune și menținîndu-se cele de ischemie, care nu se modifică nici prin repaus, nici prin efort, nici prin probe de stimulare vagală sau simpatică, nici prin odihnă, nici prin tratament (complex vitaminic B1, B6, ATP, vit. E).

Acest aspect înlătură diagnosticul de tulburare de repolarizare prin supraantrenament, prin diselectrolitemie sau prin dezechilibru vegetativ. Menționăm că traseele respective au fost văzute de mari specialiști din țară și străinătate și i s-a recomandat sportivului o conduită terapeutică. Menționăm încă o dată că în afara tulburărilor de pe traseul ECG nu prezintă subiectiv și obiectiv nimic anormal, în afara unui titru ASLO timp de 4 luni, titru care scade după instituirea unui tratament cu penicilină și medicație antireumatică, scădere care nu antrenează însă deocamdată (cazul este recent) ameliorarea traseului electric. Repetăm că acest titru ASLO crescut se găsește în afara oricărei angine prezente sau din antecedente.

În acest din urmă caz, noi avansăm ideea diagnosticului de coronarită reumatismală ținînd seamă de :

— *tulburări ECG ce exclud altă etiologie ;*
— *vîrstă ;*
— *sexul masculin ;*
— *titrul ASLO ridicat.*

Cercetînd literatura am constatat că această coronarită reumatismală este mai frecventă decît se crede (Skvorțov în 1946, De Brux 1948, Boico 1955, le găsesc cu o incidență de 30 la sută, Kusleakova, pe 917 cazuri, găsește că acest aspect este mai frecvent între 15—20 ani și mai frecvent, de asemenea, la sexul masculin).

Sintetizînd datele literaturii, Scalabrino găsește o frecvență de 15 la sută de coronarită reumatismală din totalul bolnavilor cu RAA. Leziunea are loc prin proliferare endotelială, edem hibrinoid, mergînd pînă la necroza peretelui sau granulom adventicial. Aceste leziuni pot realiza insuficiență coronariană acută sau cronică. Modalitățile clinice în raport cu alterarea ECG sînt următoarele :

a. dureri precordiale plus modificări ECG ;
b. alterări ECG fără dureri precordiale ;
c. dureri precordiale fără alterări ECG.

Efimova găsește chiar cazuri cu aspect ECG de infarct miocardic de natură reumatică fără manifestări clinice.

Scalabrino observă timp de 18 ani 10 cazuri reținînd următoarele caractere :

— *vîrstă medie 18 ani ;*
— *lipsa antecedentelor reumatice, cardiace etc ;*

— *debut brusc ;*
— *semne ECG de ischemie miocardică ;*
— *pozitivarea testelor biologice ;*
— *efectul favorabil al tratamentului antireumatic.*

Traseul folosit de Scalabrino pentru ilustrarea efectului favorabil al terapiei cu salicilat și piramidon este aproape identic cu traseul cazului nostru, la care însă noi nu am folosit încă terapia antireumatică (cazul este recent).

În încheiere, trebuie amintit faptul că nu putem emite păreri asupra aspectelor particulare majoritar întîlnite la sportivii de performanță, datorită numărului redus de cazuri, pe de o parte, iar pe de altă parte, a imposibilității de a ști cum ar fi evoluat la acești pacienți boala, în cazul că nu ar fi făcut sport. Ceea ce ni se pare însă a fi o idee interesantă și totodată un început de drum pentru căutări viitoare este aceea de a avea în atenție posibilitatea frecvenței mai dese a coronaritei reumatismale decelabile la sportivii cu alterări ECG de tip ischemic, în afara oricărui context morbid clinic și de laborator, cu excepția semnelor de alergie streptococică care sînt pozitive.

BIBLIOGRAFIE

1. BRAINERD H., MORGAN S., CHATTON M. : Elemente practice de diagnostic și tratament, Ed. medicală, pag. 304, București, 1967.
2. CHEVALLIER M. M., LABAILLE J. : Le prognostic des rhumatismes post-angineux, Rhumatologie 1966, vol. XVIII nr. 2, pag. 5, Février, 1966.
3. DIMITRIU C. GH. : Diagnosticul clinic, Ed. medicală, vol. I. pag 373. București, 1958.
4. DIMITRIU C. GH. : Reumatologie clinică, Ed. medicală, pag. 125, București, 1960.
5 DIMITRIU C. GH., GEORGESCU L., DIMITRIU M. : Contribuții la studiul histochimic al substratului morfo-patogenic al endocarditei reumatismale. Probleme de reumatologie, vol. V, pag. 103, 1958.
6. LUPU N. G., CIOBANU V. : Boala reumatismală. Ed. Academiei Republicii Socialiste România, 1963.
7. MOGA A., BRUCKNER I. : Medicina internă. vol. II, Ed. didactică și pedagogică, ediția II-a, pag. 479, București, 1967.
8. STOIA I. : Studii asupra profilaxiei bolii Sokolsky Bouillaut, Probleme actuale în patologie cardiovasculară, Ed. medicală, pag. 232, București, 1964.

ELISABETA PUFULETE, CARMEN DUMITRU : Certaines particularités du rhumatisme articulaire aigu chez les sportifs d'élite

Le rhumatisme articulaire aigu, ou la maladie Sokolski — Boillaud, est une affection du tissu conjonctif ayant un caractère infectieux allergique, avec une intensité et une durée variables qui atteint de préference l'appareil locomoteur et le coeur.

La maladie est due à des infections streptocociques, d'habitude des rhino-pharingites, qui dans certaines conditions et sur certains organismes, déclenchent un processus d'allergie bacterienne à distance.

La periode des symptomes manifestes est caractérisée par de la fièvre, paleur tégumentaire, transpirations abondantes, signes d'infection générale avec des frissons, vomissements.

Les trois cas de rhumatisme articulaire aigu qui figurent dans l'ouvrage, ont présenté aussi certains aspects de symptomatologie particulières, notamment rencontrés chez les sportifs d'élite.

ELISABETA PUFULETE, CARMEN DUMITRU: A few Peculiarities of the Acute Articular Rheumatism of Performance Sportsmen

The acute articular rheumatism or Sokolski-Boillaud's disease is a distrubance of the conjunctive tissue having and infectious-allergic character of variable intensitv and duration usually touching the locomotory system and the heart.

The disease is caused by a streptococcic infection, usually rhino-faringitis which, under certain conditions and on certain bodies, determines a bacterial allergy from the distance.

The symptoms are: feverishness, tegumental paleness, abundant sweat, general infection signs, vomiting.

The three cases of acute articular rheumatism the paper places emphasis on showed peculiar symptomps mostly met with the performance sportsmen.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele:

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini pentru cele ce tratează probleme generale;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți:

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor care tratează diferite aspecte ale problemei cercetate;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele: numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa: numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

Asist. univ. ION TUDUSCIUC
I.E.F.S.

OPINII CONSULTAȚII

ÎN SPRIJINUL CUNOAȘTERII ELEVILOR

În procesul de învățămînt, o bună cunoaștere a elevilor este o necesitate de prim ordin, care nu mai trebuie demonstrată. Aici se ajunge, în primul rînd, prin activitatea de măsurare, proprie ființei umane și avînd atributul universalității. Această universalitate a activității de măsurare înseamnă prezența acțiunii de a măsura în toate domeniile vieții omului, deci și în pedagogie. Caracterul formativ al procesului instructiv-educativ nu poate fi pus în evidență fără măsurarea nivelului de pregătire a elevilor, fără depistarea prin măsurătoare a unor manifestări ale personalității umane.

Diversificarea măsurătorii îmbracă forme concrete, făcînd corp comun cu modurile de manifestare a omului în societate, școală, familie etc. Biometria, antropometria, psihometria, sociometria, didacticometria *) reprezintă tot atîtea forme de exprimare numerică a unor indici specifici științelor biologice, psihologice, pedagogice ș.a.m.d.

Necesitatea activității de măsurare a îmbrăcat o formă axiomatică din moment ce s-a constatat că nu există știință fără măsură, iar precizia numerică este sufletul științei (4).

Măsurătoarea, în înțelesul ei cel mai general, înseamnă o atribuire sistematică de numere pentru diferite lucruri *(Stephan Körner)*. Totuși, dacă ne-am opri aici, n-am putea evita pericolul absolutizării importanței cifrelor, al cultului exagerat al acestora *(Mihai Epuran)*.

Stephan Körner susține că asemenea atribuiri, ca atare, nu servesc pentru compararea cantităților deoarece lucrurile numărate nu

*) Noțiune introdusă de prof. univ. dr. Gh. T. Dumitrescu în lucrarea : „Metode și tehnici matematice în pedagogie", Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.

sînt și cantități. Această precizare ne ajută să înțelegem măsurătoarea în sens restrîns. Psihologul *Ion Radu* dă o definiție asemănătoare măsurătorii, accentuînd rolul acesteia în obiectivizarea rezultatelor, independent de ecuația personală a evaluatorului.

Măsurătoarea are două aspecte : unul empiric și unul teoretic (științific) și fără îndoială că între ele există o relație dialectică : primul aspect încearcă experiența aproximărilor, iar cel de al doilea, experiența rigorilor. De aceea, pe lîngă expresia *încercare și eroare* *) din care rezultă că am măsurat, dar nu exact, se impune și expresia : *încercare și adecvare.* Încercarea și adecvarea ne conduc spre o măsurătoare obiectivă. Caracterul dialectic al relației măsurătoare empirică — măsurătoare științifică poate fi evidențiat prin „alimentarea" măsurătorii științifice de către măsurătoarea empirică, precum și prin restrîngerea cîmpului măsurătorii empirice în urma extinderii măsurătorii științifice.

O dată cu „emanciparea" pedagogiei, în cadrul sistemului științelor filozofice și apropierea ei din ce în ce mai mult de praxismul educativ, a fost, este și va fi nevoie de o metrie. Pe lîngă caracterul prospectiv, interdisciplinar, crearea unei tehnologii proprii a educației, pe lîngă orientarea spre o educație permanentă, acad. *Mircea Malița* subliniază și necesitatea ca pedagogia să-și caute o metrie, aceste trăsături constituind premisele renovării pedagogiei în spiritul științei moderne. Acest lucru este de domeniul prezentului, iar în viitor se întrevăd perspective spectaculoase în aplicarea metriei în pedagogie. Ne vom gîndi la *Galilei* cînd ne vom însuși o recomandare a lui de o elevată semnificație : *„măsurați tot ce se poate măsura și faceți măsurabil ceea ce nu s-a măsurat încă"* (după Victor Săhleanu).

Matematizîndu-se, pedagogia este o știință care răspunde unei ferme comenzi sociale. Formarea omului contemporan presupune adaptarea educației la ritmul rapid de dezvoltare a societății contemporane *(Stanciu Stoian).* O asemenea comandă nu poate fi satisfăcută dacă metodologia și tehnicile de cercetare nu se adaptează la noile cerințe.

Integrată în metodologie, măsurătoarea se va adapta și ea, sub aspectul fineții, al surprinderii fenomenelor ce scapă activității perceptuale a profesorului, cercetătorului.

Ca tehnică și ca scop măsurătoarea obligă la respectarea ființei umane, a copilului, a mediului educațional. Măsurarea dimensiunilor corpului copilului o putem considera un indicator pentru dezvoltarea acestuia, pe cînd aceleași dimensiuni luate la un obiect ne vor informa pur și simplu numai despre întinderea acestuia. *Remondino* (citat de *Vasile Pavelcu*) arată că : *„Sistemul numeric (aplicat în docimologie — n. n.) are avantajul de a prezenta o universalitate de accepție proprie simbolurilor numerice, sensul termenilor verbali fiind în funcție de nivelul cultural și de diferențe regionale".*

Măsurătoarea are multiple valențe: natura relațională a măsurătorii ne va da indicii despre locul copilului în cadrul unei populații școlare date, din punct de vedere

*) Încercarea și eroarea reprezintă noțiuni frecvente întîlnite în psihologia învățării.

al scopului urmărit, pe cînd măsurătoarea aplicată la un obiect ne va informa de cîte ori acea dimensiune este cuprinsă în alta.

Măsurătoarea poate să îmbrace mai multe forme : înregistrarea (consemnarea), ordonarea și corelarea. În pedagogie, unde fenomenele și proprietățile calitative și subiective sînt uneori nedeterminate calitativ, este posibilă măsurarea proprietăților și fenomenelor fără să fie obligatorie cunoașterea mărimilor absolute reale și aceasta este suficient dacă știm să le determinăm variațiile relative *(Itelson)*. Iată de ce este necesară înțelegerea măsurătorii și a măsurii. *Bush* și *Mosteller* consideră măsura ca pe o funcție ce se definește printr-o mulțime și care satisface condiția de aditivitate(7).

Urmîndu-l pe *Menger*, *Stephan Körner* arată că orice măsurătoare presupune delimitarea următoarelor clase :

— o clasă de obiecte (B) ;
— o clasă de numere (N) ;
— o clasă de reguli de procedură (M) pentru atribuirea de numere la obiecte, cel mult un număr pentru un obiect.

Măsurătoarea, ca mijloc de cunoaștere și ca moment al procesului cognitiv, fiind solidară atît cu momentele anterioare, cît și cu cele ulterioare, delimitează nu numai spațial obiectele, dar și temporal. Clasele de obiecte (B) trebuie să fie clase exacte, cu așezarea spațio-temporală și să se manifeste sub aspectul „forței".

Un număr din clasa de numere (N) se atribuie unui obiect din clasa de obiecte (B). *Menger* numește perechea respectivă „*o cantitate*". Convențional, primul element al cantității va fi numele obiectului, iar cel de al doilea, numărul (8).

Dată fiind importanța actului de măsurare, se impune cunoașterea unor reguli :

— asigurarea unui izomorfizm între instrumentul matematic și realitățile psiho-pedagogice *(D. R. Luca*, citat de *Ion Radu)*, precum și prin asigurarea identității izomorfe a relațiilor dintre mărimi cu relațiile dintre numerele care exprimă aceste mărimi *(Itelson)*. Dacă la repetarea aceleiași măsurători am obține un ansamblu de numere, înseamnă că numai un număr este relevant „*valoare adevărată*". Acest număr îl obținem prin estimație statistică ;

— măsurătoarea trebuie să fie repetabilă. „*Dacă măsurăm un subiect într-un moment rău ales, putem să facem asupra lui o apreciere defavorabilă pe care nu o merită. Trebuie să măsurăm de mai multe ori același individ dacă vrem ca diagnosticul să aibă vreo valoare*" *(Claparede)*.

Mathews Donald are dreptate cînd susține că măsurătoarea micșorează greșelile în planificare, asigurînd astfel legătura cea mai sigură între pregătirea fizică a elevului și obiectivele educației fizice. Așadar, măsurătoarea este un mijloc subordonat scopului. Scopul primează.

În educația fizică și sportivă, instrumentul de bază în măsurătoare este testul, probă de practicitate, validată sau în curs de validare. După *H. Pieron*, „*un test este o probă bine definită, implicînd o sarcină de îndeplinit, identică pentru toți subiecții examinați, cu o tehnică precisă pentru aprecierea succesului sau eșecului sau pentru notarea numerică a reușitei*" (Traité de psychologie appliqée, Tome II, Paris, P.U.F., 1954).

R. Zazzo, în manualul pentru examinarea psihologică a copiilor, 1960, spune : *„Testul este o probă strict definită, în condițiile de aplicare și de notare, care permite situarea unui subiect în raport cu un colectiv (populație în test), ea însăși bine definită (biologic și social)"*, iar *Smith Milton G.* face următoarea distincție între testare și experimentare : *„În testare păstrăm condițiile constante și schimbăm subiecții, iar în experimentare, invers — păstrăm aceiași subiecți și modificăm condițiile"*.

Pentru ca testul să aibă un caracter științific *(Denisiuk),* trebuie să îndeplinească următoarele condiții :

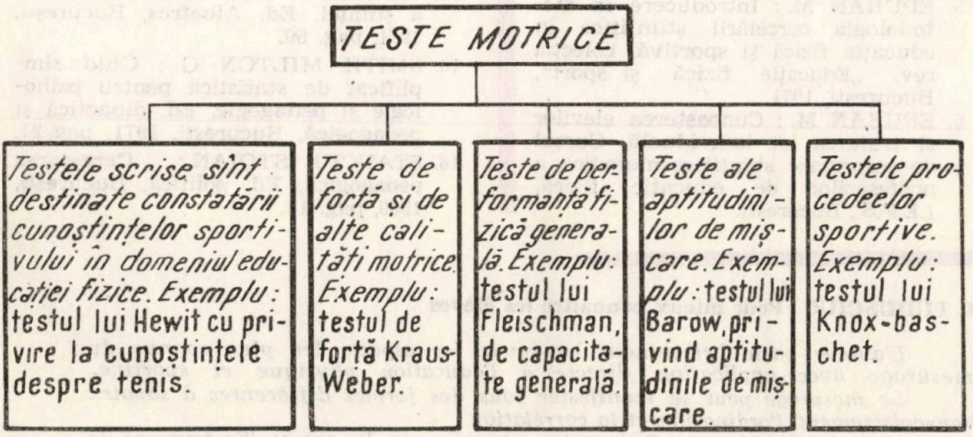
— să fie obiectiv (fidelitate, valabilitate) ;

— să necesite timp scurt pentru măsurători și să nu ceară cadelor didactice și educative în scopul alegerii celor mai raționale.

In ultima vreme, utilizarea pe scară mare a testelor în educația fizică și sportivă a devenit o practică necesară, sistematică. Testele sau bateriile de teste nu au valoare dacă asupra lor se face o apreciere izolată. Este tocmai ceea ce am subliniat mai sus — măsurătoarea nu se poate reduce numai la atribuirea unui număr unui obiect. Practica testelor ajută pe profesorul de educație fizică să cunoască nivelul și progresul performanțelor elevilor săi.

Karel Mekota ne propune o împărțire schematică a testelor aplicate la educația fizică, schemă pe care o prezentăm mai jos.

Între măsurătoare și testare trebuie să distingem că în timp ce măsurătoarea se poate opri la



lități speciale subiecților ;

— să se aplice cu ușurință în diferite condiții ;

— să aprecieze calitățile motrice fundamentale ;

— să permită clasarea elevilor, în vederea creării grupelor omogene din punct de vedere al nivelului capacităților lor motrice ;

— să permită aprecierea metoînregistrare, testarea nu-și atinge scopul dacă nu se oprește la corelare, trecînd prin ordonare.

*

* *

Încercarea noastră de a prezenta cîteva aspecte referitoare la aplicarea măsurătorii în educația fizică și sportivă este cît se

poate de temerară, dacă ne gîndim că deseori sarcinile cercetării sînt copleșitoare. Ele sînt ca atare prin importanță și arie de cuprindere și de aceea am simțit nevoia de a puncta cîteva idei ale unor remarcabili oameni de știință, idei mereu prezente în sfera preocupărilor didactice și științifice ale profesorilor de educație fizică și sportivă.

BIBLIOGRAFIE

1. CAMBON J. : Metoda testelor, Bulletin de psychologie, 239, XVIII, 13—15, II, 1965.
2. CLAPAREDE ED. : Psihologia copilului și pedagogia experimentală, 1924, pag. 37.
3. DENISIUK L. : Metoda de apreciere a capacității motrice, L'Education Physique, nr. 4, 1966.
4. DUMITRESCU T. GH. : Metode și tehnici matematice și pedagogice, Ed. didactică și pedagogică, Bucureștit, 1969, pag. 16.
5. EPURAN M. : Introducere în metodologia cercetării științifice în educația fizică și sportivă, colecția rev. „Educație fizică și sport", București, 1971.
6. EPURAN M. : Cunoașterea elevilor și tratarea lor individuală, Cursul de informare științifico-metodică a profesorilor de educație fizică, I.E.F.S., București.
7. ITELSON I. B. : Metode matematice și cibernetice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1967.
8. KÖRNER ȘT. : Experiență și teorie, eseu de filozofie a științei, Ed. științifică, București, 1969, pag. 165.
9. MALIȚA M. : Renovarea pedagogiei și a educației în spiritul științei moderne, Rev. de pedagogie, București, nr. 1, 1971.
10. MATHEWS D. K. : Measurement in Physical Education, W. B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 3rd ed. 1969.
11. MEKOTA K. : Cu privire la metodologia testelor în domeniul educației fizice, Teorie a praxe telesne vychovy, Praga, nr. 6—7, 1966 ; Metode, aparate, teste, vol. I, București, 1968, C.N.E.F.S., Sectorul de documentare și informare științifică.
12. PAVELCU V. : Principii de docimologie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1968, pag. 34.
13. RADU I. : Probele măsurării în cercetarea psihopedagogică, Rev. de pedagogie, București, nr. 6, 1969.
14. SĂHLEANU V. : Nobila aventură a științei, Ed. Albatros, București, 1971, pag. 69.
15. SMITH MILTON G. : Ghid simplificat de statistică pentru psihologie și pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971, pag. 21.
16. STANCIU STOIAN : Cercetarea pedagogică, Ed. politică, București, 1969, pag. 11.

I. TUDUSCIUC : Pour mieux connaitre les élèves

L'auteur passe brièvement en revue les aspects les plus connus du mesurage avec application directe à l'éducation physique et sportive.

Le mesurage peut se manifester sous des formes différentes à savoir : l'enregistrement, l'ordination et la corrélation.

Dans le domaine de l'éducation physique et du sport, l'instrument le plus important du mesurage est le test, par lequel le professeur peut connaitre le niveau et le progrès des performances de ses élèves.

I. TUDUSCIUC : Helping to Know the Pupils

The author reviews a few of the best known aspects of measuring with direct applications to physical education and sports.

Measuring implies : registering, tidying, correlation.

In the physical education and sports, the test is the most important instrument of measuring, helping the instructors to known the level and progress of their pupils' performances.

ORGANISMUL SPORTIVULUI — UN SISTEM OPTIMAL

Dr. ADRIAN RESTIAN
Spitalul „Tractorul" — Braşov

Performanţele sportive au atins un nivel atît de înalt încît depăşirea sau chiar numai egalarea lor a devenit o problemă din ce în ce mai dificilă.

De aceea, este necesară dirijarea ştiinţifică a procesului de antrenament de mai mulţi specialişti cu formaţii diferite, care prin colaborarea lor pot contribui în rezolvarea acestei probleme.

Se ştia şi pînă acum că un rol deosebit în procesul de antrenament îl are antrenorul şi medicul sportiv.

Dar aşa cum arată dr. Demeter, pledînd pentru introducerea metodelor cibernetice, care pot să ridice pe o treaptă mai înaltă complicatul proces de antrenament, astăzi a devenit necesară şi este extrem de fructuoasă colaborarea dintre ingineri, matematicieni, fiziologi, psihologi şi alţi specialişti, care pot contribui la valorificarea cît mai raţională a rezervelor umane pentru a atinge performanţe extrem de înalte.

Desigur că cibernetica, după Couffignal, este ştiinţa ce asigură eficacitatea acţiunii, poate contribui la îmbunătăţirea procesului de antrenament, nu numai prin mai buna înţelegere a fenomenelor fiziologice, ci şi prin modelarea lui.

S-au scris numeroase lucrări care tratează problema aplicării metodelor cibernetice în sport. S-a trecut chiar de la discuţiile teoretice la aplicaţiile practice. Pe linia acestor aplicaţii practice, noi am vrea să arătăm importanţa teoriei matematice a jocurilor, pentru antrenorul şi medicul sportiv, care urmăresc atingerea unor cît mai înalte performanţe.

După cum se poate uşor constata, organismul uman trăieşte într-un mediu foarte variabil. Spre exemplu : temperatura şi umiditatea, zgomotul şi lumina variază de la un moment la altul. Pentru a-şi păstra sănătatea organismul va trebui, deci, să reacţioneze în fiecare moment într-un anumit fel. Adică, la fiecare modificare din mediu, organismul trebuie să ia o anumită decizie, aşa cum se întîmplă într-un joc, care se desfăşoară cu doi parteneri. Ca în orice joc şi în jocul dintre organism şi mediu sănătatea va depinde nu numai de modificările din mediu, ci şi de deciziile pe care le ia organismul.

Dacă în aceleaşi condiţii un om se îmbolnăveşte şi altul nu, înseamnă că ei au luat decizii diferite, iar cel care nu s-a îmbolnăvit a luat deciziile cele mai bune.

Desigur că şi în sport, la solicitarea musculară, se poate întîmpla acelaşi lucru. La aceeaşi solicitare musculară, aparatul

cardiovascular, care trebuie să realizeze o perfuzie mai bună a organelor nevoite să facă față unui efort, poate reacționa diferit de la un organism la altul. La un neantrenat, creșterea minut-volumului, pentru mai buna perfuzie a organelor, se realizează mai ales pe seama creșterii frecvenței cardiace. La un antrenat, creșterea minut-volumului se realizează, mai ales, prin creșterea volumului de sînge expulzat într-o pulsație. Se înțelege că cel de al doilea mod de a reacționa e mai bun și mai economicos, în timp ce primul are o eficacitate mult mai limitată deoarece, la un moment dat, umplerea cordului e stînjenită chiar de creșterea frecvenței lui. În procesul de antrenament, organismul este obișnuit să ia deciziile cele mai bune la efort.

Dar, de cele mai multe ori, nici în jocul dintre organism și mediu, nici în cazul organismului antrenat, nu se pot obține numai avantaje fără a se oferi nimic. Chiar și cînd ia decizia cea mai bună, organismul trebuie să consume totuși o anumită cantitate de energie pentru a face față la efort. Este deci important ca, în schimbul pe care îl face, să cîștige mai mult decît pierde, cu alte cuvinte, să respecte principiul de maxim, care presupune avantaje maxime cu dezavantaje minime. De aceea, trebuie să ne punem în fiecare caz întrebarea : s-a obținut maximum de avantaje posibile conform acestui principiu ?

Spre exemplu : prin îmbinarea celor două posibilități de creștere a minut-volumului, adică prin îmbinarea frecvenței cu creșterea debitului pe o bătaie, se poate ajunge la decizia cea mai bună pentru a face față, în condițiile cele mai bune, unui anumit efort. Dar dacă frecvența și volumul-bătaie optime pot fi stabilite, deoarece inima este o pompă căreia îi putem aplica niște formule, în momentul în care legăm această pompă de restul organismului constatăm că decizia organismului depinde de toate organele care conlucrează pentru a face față la efort.

Sistemul nervos, aparatul respirator, ficatul și rinichiul se știa și pînă acum că au cîte un anumit rol. Dar, dacă atunci cînd performanțele nu erau atît de înalte rolul lor era parcă mai minor, astăzi, cînd performanțele înalte sînt foarte greu de atins, rolul lor a devenit major, căci și de ele depinde acea perfecționare pe care o presupune sportivul modern. Desigur, nu e vorba de a depista la nivelul acestor organe anumite boli, deoarece așa cum nu e necesar ca un om să aibă o boală musculară pentru a nu face față, în condiții optime, la un efort, tot așa nu e necesar ca aceste organe să fie bolnave pentru ca organismul să nu poată funcționa optimal. E suficient ca aceste organe, care pot fi integre din punct de vedere anatomo-funcțional să nu conlucreze perfect, pentru a nu face față în condiții optime la efort.

În condițiile creșterii spectaculare a performanțelor sportive și intensificării procesului de antrenament, interdependențele funcționale devin și mai importante. Se știa și pînă acum acest lucru și totuși s-au observat cazuri în care chiar sportivi ce sufereau de o anumită boală, deci interdependența era într-un fel afectată, puteau obține mari performanțe. Acest lucru este posibil,

deoarece organismul este un sistem optimal, căutînd deciziile cele mai bune în acea situație concretă, pentru a atinge un anumit scop. El caută cu alte cuvinte strategia optimă. Dar această strategie nu este unică. Există mai multe posibilități de a ajunge la același rezultat. Și la jocul de șah se poate constata că există mai multe variante pentru a ajunge la același rezultat. Ceea ce se pierde într-un loc se poate compensa în altul, în așa fel ca rezultatul să fie asigurat. Acest lucru se întîmplă în mod obișnuit și în organismul uman.

Suferința unui organ este de multe ori compensată prin intensificarea activității altui organ. De exemplu, unele suferințe pulmonare pot fi, într-un fel, compensate prin intensificarea activității cardiace.

La sportivi, de obicei, nu se pune problema unor boli. Dar și la sportivi, dată fiind intensitatea procesului de antrenament și complexitatea fenomenelor fiziologice ce intervin în acest proces, poate apare un „punct slab". Acest punct s-ar putea datora chiar tipului constituțional care, din punct de vedere endocrin, ar putea fi, spre exemplu, tiroidian.

Se va putea obiecta că încă de la selecționare acest tip poate fi evitat. Dar chiar după cea mai severă selecționare în condițiile de solicitare intensă, caracteristică antrenamentului modern, nu numai că poate apare, dar apar cu siguranță astfel de puncte slabe. E imposibil ca în condiții de suprasolicitare toate organele să lucreze la același nivel, ca unul dintre ele să nu rămînă sau să nu manifeste măcar o tendință de rămînere în urmă. Din acest punct de vedere am putea compara organismul cu o caravană. Viteza caravanei nu va fi aceea cu care ar putea să meargă cel mai slab organ, deoarece acest organ va fi „tras" de celelalte, dar oricum, el va influența negativ viteza caravanei. Pentru a crește viteza „caravanei" e necesară întărirea organului slab, ceea ce ar fi posibil, pînă la un punct, prin tratament și un anumit antrenament și întărirea organelor în stare să compenseze insuficiența acestui organ.

Lucrul este posibil deoarece organismul sportivului este un sistem optimal, în care organele colaborează și se susțin reciproc, pentru a se atinge un anumit scop. Scopului, în cazul nostru — cele mai înalte performanțe — îi sînt necesare, pe lîngă aprofundate cunoștințe de fiziologie și cunoașterea perfectă a fiecărui sportiv, ceea ce necesită o colaborare cît mai susținută dintre antrenor, medicul sportiv și ceilalți specialiști. Dar o astfel de cunoaștere foarte amănunțită, în condițiile nenumăraților parametri care trebuie luați în discuție și ale colaborării chiar a mai multor specialiști la acest nivel, devine posibilă în condițiile modelării cibernetice a procesului de antrenament.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU I. : Fiziologia, Ed. didactică, București, 1971.
2. BURKA E. : Cibernetica în educația fizică, Ateștnoveles tonitasa, nr. 3, 1967.

3. CIUCU G., IOSIFESCU M., THEODORESCU R.: Teoria jocurilor, Ed. tehnică, București, 1965.
4. COUFFIGNAL L.: La cybernétique comme methodologic, Ed. P.U.F., Paris, 1961.
5. DEMETER A.: Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
6. EPURAN M.: Pregătirea psihologică a sportivului, Ed. U.C.F.S., 1964.
7. GEORGESCU M., DRĂGAN I, STĂNESCU I.: Probleme medicale ale antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1967.
8. HEILMEYER L.: Fiziopatologia specială, Ed. medicală, București, 1968.
9. ONICESCU O.: Cibernetica sau știința strategiei în conducerea acțiunilor omenești, Probleme actuale de matematică, Ed. didactică și pedagogică, București, 1961.
10. RESTIAN A.: Sportul o necesitate în viața modernă, rev. Educație fizică și sport, nr. 5, 1970.
11. ULMEANU FL.: Medicina culturii fizice, Ed. medicală, București, 1958.

A. RESTIAN : L'organisme du sportif est un système optimal

Les performance sportives ont atteint un niveau très élevé, il est donc nécéssaire que le processus scientifique soit dirigé scientifiquement. Ainsi, l'introduction des méthodes cybernétiques peuvent rehausser sur un plan plus élevé le processus d'entrainement.

Selon Couffignal, la cybernique est la science que assure l'efficacité de l'action et peut contribuer à l'amélioration du processus d'entrainement, par modelage.

Dans son ouvrage „La cybernétique dans le sport" le Dr. Demeter fait une ample étude dans cette direction, avec des indications précieuses pour les sportifs de performance.

A. RESTIAN : The Sportsman's Body is an Excellent System

Sports performances having reached a very high level, it is necessary to scientifically guide training. The introduction of cybernetic methods raises raining to a higher level.

According to Couffignal, cybernetics is the science securing for the efficaciousness of the action and it can contribute to the improvement of the process of training by shaping.

Dr. Demeter in his work „Cybernetics and Sports" makes an ample relevant survey, giving interesting indications for performance sportsmen.

meridiane

ECHIPA OPERAŢIONALĂ *)

Prof. dr. G. RIOUX
Directorul Secţiunii de psihologie a Facultăţii de ştiinţa omului, Tours—Franţa

UNITATEA ECHIPEI

Într-un joc colectiv, adevăratul subiect rămîne în mod constant echipa; jucătorul nu este decît reprezentantul calitativ al acesteia. Scopul, voinţa, actul creator al fiecăruia se determină în mod constant în funcţie de punctul de vedere general al grupului.

Fiecare intenţie individuală se ciocneşte mai mult sau mai puţin cu cea a partenerilor şi a adversarilor şi este relativ împiedicată în realizările sale. Responsabil al propriei sale forţe, fiecare se află în acelaşi timp în dependenţă.

Unitatea creatoare a echipei este în acelaşi timp în concurenţă şi cooperare, se identifică cu legătura funcţională a jucătorilor şi se realizează prin comunicarea constantă între ei. Aceştia sînt un tot unitar deoarece, deşi cu o activitate calitativ distinctă, ei acţionează unii asupra altora, în totală complementaritate, în sensul armoniei şi eficacităţii generale.

Ansamblul însufleţit pe care sportivii îl constituie se răspîndeşte în fiecare dintre ei şi se concentrează în fiecare moment, în reacţiile lor mutuale.

Fundamentul întregii comunicări între echipieri rămîne permanent datoria de a acţiona în unitatea specifică a grupului şi

*) *Comunicare prezentată la Simpozionul de psihologie sportivă — Liège, iulie 1971.*

obiectivul oricărei reacții este în mod constant acest echilibru. O echipă autentică progresează din unitate în unitate prin intermediul acțiunii complementare a membrilor ei și fiecare operație care nu apare ca un eveniment, nici ca o întîmplare, ci ca o creație în curs arată un aspect particular al vieții comune. Orice modificolectivă; ceea ce se schimbă este dependența funcțională a fiecăruia față de partener; orice variație transformă raporturile actuale între indivizi, modul lor de a fi și constelația lor reactivă.

Echipa reînoiește configurația sa prin modificarea funcțională a grupului, menținînd în mod constant unitatea ei primară.

Membrii echipei se dispun de o manieră permanent schimbătoare unii față de alții și în momente diferite, fără ca originalitatea lor personală să fie cît de puțin compromisă și fără ca ordonarea ansamblului sau semnificația generală a membrilor echipei să sufere transformări. Dispozițiile relative ale partenerilor se modifică o dată cu configurația jocului; fiecare ocupă un loc mereu diferit și se mișcă într-un spațiu care reprezintă ansamblul posibilităților de a reacționa al partenerilor; fiecare poziție reprezintă coordonarea permanentă, sub o formă diferită; fiecare jucător este legat de fiecare coechipier după o variantă a coordonării permanente fără care echipa nu ar fi ceea ce este.

COEZIUNEA ECHIPEI

Variațiile configurațiilor nu se întrerup atîta timp cît echipa trăiește permanent comunicarea partenerilor.

Acțiunea colectivă se modifică pentru că ea are caracterul unui proces continuu, antrenat într-o transformare progresivă care este propria ei continuare și rămîne omogenă, pentru că echipa subzistă permanent într-un mod definit.

Orice relație interindividuală în interiorul ansamblului exprimă o situație distinctă care realizează ceea ce nu este încă îndeplinit, ci numai posibil, dar ea nu se poate niciodată repeta exact, subliniind astfel partea de libertate și responsabilitate a fiecărui jucător.

Grupul cunoaște o viață nouă într-un prezent permanent, în care trecutul dispare, pe măsură ce viitorul se elaborează.

Acțiunea exprimă un proces de desăvîrșire permanentă, unde fiecare real posedă propria sa potențialitate care prin acțiunea generală se transformă în realitate diferită, cu posibilitățile sale particulare.

Progresul rămîne constant deoarece el poartă în el însuși simțul echipei desăvîrșit de către toți, în fiecare clipă, în cursul fiecărei acțiuni: direcția transformării este reînoirea continuă a realizărilor colective.

O posibilitate de acțiune nu se desăvîrșește decît într-o reacție coordonată a grupului considerată ca un tot omogen: ceea ce devine real rezultă dintr-o decizie comună, coerentă și originală care subliniază întreaga importanță a momentului prezent.

Legea care guvernează echipa este aceea de ordine, cuprinzînd particularitățile și modificările sale. Aplicată la viitor, această lege rămîne singura cauzalitate reală ; ceea ce numim întîmplător se află conținut în ea însăși, căci dacă fiecare progresie se face prin decizie comună și originală într-o consecventă continuitate, adică pornind de la posibilitățile prezente, orice eveniment este în același timp contingent și legat în mod cauzal de tot ceea ce precede : originalitatea acțiunii continue a echipei, unficată în mod constant în ordinea variată a acestor forme, exprimă cauzalitatea.

Semnificația ontologică a timpului devine clară : timpul nu exprimă cadrul devenirii, ci însăși forma sa ; fără acțiune, fără timp. Spațiul este format de relația reactivă a jucătorilor între ei. Spațiul și timpul rămîn în strînsă legătură : pentru echipa în acțiune timpul devine spațiu actualizat, iar spațiul timp virtual. În așezarea reciprocă calitativă și funcțională a jucătorilor impulsul colectiv însuflețește în fiecare moment transformarea progresivă prezentă, noua situație și actuala temporalizare a ansamblului. Invers, timpul adică caracterul de trăire al echipei produce alte constelații funcționale și situează grupul într-un mod diferit, conform aranjării esențiale a membrilor lui. Unica constanță în transformarea progresivă este coerența generală în toate figurile care se exprimă într-un flux continuu fără de care nimic nu este durabil. Se poate vorbi astfel de o constanță relativă dacă prin aceasta se înțelege cea mai mică intensitate aparentă a unei mișcări în comparație cu o schimbare mai pronunțată.

Dacă fiecare stare a echipei constituie pentru ea singură o înfățișare care prezintă unitatea în armonie perfectă, totuși, în interiorul unei astfel de compoziții de ansamblu, organizările particulare devin posibile, atunci cînd anumiți parteneri intră temporar în relație calitatitvă sau funcțională mai strînsă decît cu alții ; dar astfel de organizări temporare nu pot fi în ele însile prea omogene : numai ansamblul global, prezent în fiecare moment, se confirmă unic și indivizibil.

Pentru ca coeziunea generală a echipei să se mențină în mod perfect ar fi necesar ca adeziunea funcțională a partenerilor să fie atît de perfectă, încît întreaga echipă să poată acționa ca o ființă unică. Acest caz ideal pare imposibil deoarece nimeni nu poate renunța la propriul său mod de a acționa, dar este posibil să se mențină o coeziune generală suficientă în acord cu tendințele și intențiile fiecăruia, într-o bună atmosferă afectivă.

Echipa pare perfect coerentă cînd totul se efectuează într-o voie bună serioasă, cînd toate acțiunile par să se adapteze ușor, pe măsura fiecăruia și se înscriu în mod perfect în structura acțiunii armonioase realizate de toți. Echipa pare puțin omogenă atunci cînd se degajă din ea o impresie penibilă de constrîngere, de indispoziție mai mult sau mai puțin refulată, acolo unde reiese absența comunicării profunde, acolo unde acțiunea discontinuă pare să se execute ca între străini.

PUNCTUL DE VEDERE PSIHO-PEDAGOGIC

Viața echipei constă din simultaneitatea echilibrată a unei prezențe colective și de întîlniri personale. Jucătorul există numai ca funcție particulară în substanța unică a ansamblului : el este echipa după un mod individual.

Este greu să se obțină un ansamblu omogen cu raporturi individuale diferite, format din parteneri care nu se aseamănă între ei. În cazul unei echipe perfecte în mod ideal, reacția fiecăruia trebuie să se conformeze în mod evident la reacția celorlalți într-o simpatie totală. Pentru a atinge acest scop, sau pentru a ne apropia de el trebuie ca mai înainte să dispară din fiecare sentimentul că este străin. Recunoscînd în celălalt asemănarea sa, omul nu stabilește de la început o armonie existențială cu aceștia ci, în funcție de identificarea sa relativă, apare în mod normal un fel de comunitate naturală.

La început, participanții se simt distanți, dar prin însăși jocul acțiunii ei intră din ce în ce mai mult în relații reciproce și pe măsură ce antrenamentele se desfășoară în comun, ei ajung să se unească din ce în ce mai strîns în vederea unei acțiuni tot mai coordonate.

Cu cît se desfășoară acest progres cu atît partenerii se simt mai solidari. Astfel echipa „se face" în mod gradat și legăturile între persoane se apropie tot mai mult de această stare, care permite fiecăruia să se regăsească în celălalt, adică să devină un membru autentic al colectivului.

Echipa noastră necesită o intenționalitate organizatorică comună. Cînd aceasta este stabilită în mod armonios, grupul învață să structureze prin ordinea acțiunii, semnele dezvoltării sale intenționale.

Echipa stabilită în mod solid se recunoaște prin adecvarea perfectă între interiorizarea proiectului la nivelul fiecărui coechipier și semnificația generală a conduitei. Sensul actului se confirmă în intervalul realizării și posibilului.

Toți membrii echipei se exprimă în final pornind de la o perspectivă a faptelor și a sensurilor, într-o coordonare perfectă a fazelor spațio-temporale colective.

Întreaga funcționalizare a structurilor acțiunii presupune o configurație definită a invariantelor și a variațiilor. Opțiunile adaptive comune trebuie să dea în mod instantaneu replică incidentelor fortuite prin dominante probabile.

Intenționalitatea generală, cu conduitele sale normative, introduce regularitatea în cîmpul realității și sustrage jucătorul de la contingență. Dar în timp mai îndelungat aplicarea practică a intenționalității colective rămîne împiedicată, sau interpretată în mod diferit, prin diferitele posibilități de execuție individuală. Acolo se situează problema punerii la punct conexe a echilibrului subiectiv și obiectiv, cu ajustarea sa tehnică. O dată soluția găsită, fiecare membru al echipei se identifică în mod perfect în fiecare dintre ceilalți parteneri.

Psiho-pedagogia sportivă trebuie să spiritualizeze viața și să-i dea sensul ei veritabil. Ea trebuie să fie atît cultura atitudinii interioare, a modului de a simți și de a gîndi, cît și cultura comportamentului exterior a cărei expresie este. Este vorba de a educa dispoziția la o conduită obiectivă și de a învăța practicarea sa.

Nu trebuie despărțită luarea de poziție de principiu, de luarea de poziție activă sau expresivă: teoria trebuie să devină în mod normal previziune și practic — realizarea acestei previziuni. Dar trebuie să evităm să închidem omul în corsetul unui idealism formal, care constă în a crede că experiența și luarea de cunoștință se reduc la o simplă repetare a judecăților constituite, adică să-l facem să meargă de fiecare dată direct la regula strictă a aplicării sale practice. În realitate, acțiunea se angajează totdeauna într-o perspectivă unde cunoașterea trebuie să transforme instantaneu datele imediate și să degajeze succesiv structurile care convin. Acțiunea se situează totdeauna între informație și normă.

În dinamica jocului această trecere este foarte importantă: cunoașterea, aranjarea generală foarte rapidă, interesează pe rînd lor dezvoltate în mod spontan, ea trebuie în special să fie mal și de principiul material al determinărilor; ea se inseră în același timp în continuitatea actelor prin care ea operează pe planul imediat al prezentării și pe planul imediat al reprezentării.

Pentru acest motiv, dacă structura echipei poate fi experimentată empiric după coordonatele spațio-temporale ale acțiunilor dezvoltate îi mod spontan, ea trebuie în special să fie organizată, precizată, prin practica conștientă a diferitelor faze ale acțiunii comune. Trebuie subliniată în mod constant coeziunea caracterelor generale și a aspectelor particulare, care au o rațiune de a coexista în cutare sau cutare grad al angajamentului colectiv.

Trebuie pus accentul pe articularea diferitelor modificări, corespunzătoare diferitelor sensuri funcționale: nu putem disocia recunoașterea unei structuri de înțelegerea stilului său.

Comportamentul echipei nu trebuie văzut niciodată ca o suită de acte și dispoziții căreia îi apreciem un grad mai mic sau mai mare de adaptare sau de eficiență, ci ca expresia unei forme de organizare bine definite a echipei.

Trebuie ca permanent să se reașeze stilul echipei în cadrul său de experiență răspunzînd la o obligație precisă. Ne găsim în mod firesc conduși spre o viziune estetică a acțiunii. Situația estetică se caracterizează mai ales prin înlăturarea întregii problematici importante în realizarea fazelor de joc și, totodată, la un anumit grad de potrivire, prin eliberarea de orice conștiință de sine individuală în sînul unei sinteze perfecte cu opera colectivă unde se afirmă coeziunea continuă a tuturor. Actul, ne mai întîmpinînd rezistențe puternice, permite dezvăluirea facilă a unității totale și devine simbol al echipei ideale. Lăsînd să se vadă această unitate prin transparență, actul își manifestă frumusețea sa: expe-

rienţa frumuseţii trăite este percepţia unităţii permanente în realizarea ocazională, în acelaşi timp ca şi percepţia formei sale în ea. Deci, frumuseţea efortului se transformă în bucurie pură şi acţiunea comună devine sărbătoare; jocul în echipă ajunge în final la nivelul superior al eticii într-o comunicare integrală.

Dar, orice intervenţie psiho-pedagogică nu-şi relevă eficacitatea decît într-o atmosferă euforică: orice lecţie se încorporează fondîndu-se pe ea şi reacţionează asupra ei în noua sinteză vie.

Această urzeală mai mult sau mai puţin strînsă naşte permanent legături afective, care se ţes între jucători în centrul unui cadru material bine adaptat. Acţiunea pedagogică depinde în primul rînd de afectivitate înainte de a ajunge la justificarea raţională. Calitatea impregnării beneficiază de atmosfera afectivă, dă întregul sens acţiunii profunde a sportului de echipă asupra dezvoltării generale a omului.

Singură, valoarea responsabilului pedagogic, prezenţa sa iubită şi respectată poate produce la toţi, nuanţele delicate ale emoţiilor morale.

La această fază armonioasă a atmosferei echipei, pedagogia devine o acţiune privilegiată care va căuta — după termenii lui Bergson, apropo de arta lui Leonardo da Vinci „înapoia liniilor care se văd, mişcarea pe care ochiul nu o vede, înapoia mişcării însăşi, ceva şi mai secret încă, intenţia generală, aspiraţia fundamentală a persoanei".

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv. în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

CLUBUL SPORTIV „STEAUA", LA UN SFERT DE VEAC

Prof. OCTAVIAN VINTILĂ
Clubul sportiv „Steaua"

Pe la mijlocul anului 1946, Biroul resortului sportiv din cadrul Inspectoratului general al armatei pentru educație, cultură și propagandă începe să organizeze unele întreceri și chiar campionate la diferite discipline. Cei ce se ocupă de organizarea acestor competiții sînt tineri ofițeri sau subofițeri, foști sau chiar practicanți ai unor sporturi: lt. col. Augustin Mișca, maiorii Valeriu Sturza și Petre Draga, căpitanul George Băleanu, lt. Romeo Mocanu, Gheorghe Epuran, sublocotenenții Victor Dumitrescu, Ioan Mureșan, Petre Cosmănescu.

Competițiile care se bucură de o mare popularitate în rîndul militarilor sînt cele de fotbal, tir, rugbi, atletism, volei, natație și schi. De altfel, rezultatele obținute de unii dintre ei se impun atenției celor ce se ocupă de întrecerile sportive cu caracter național.

Numărul mereu crescînd al celor care se prezentau la startul întrecerilor sportive militare, talentul, valoarea unor rezultate, gîndul că unirea lor sub culorile aceleiași echipe ar crea o formație de valoare la nivel național sînt germenii care nasc ideea creerii unei asociații sportive militare.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1972, pag. 65

Această idee se realizează în iunie 1947, cînd ia ființă Asociația sportivă „Armata" — București, răspunzînd în același timp și necesității ca tinerii sportivi încorporați pentru a satisface stagiul militar să continue, în mod organizat, desăvîrșirea măiestriei lor sportive.

Începe un drum greu, anevoios, dar plin de speranțe. Începutului modest i se alătură și condițiile modeste din acei ani. Perioada organizării secțiilor se pare a fi fost de fapt cea mai anevoioasă. Fiindcă, așa după cum consemnează și presa vremii, la numai cîtva timp după organizarea unei echipe, aceasta se impunea imediat în competițiile naționale.

Primele secții care poartă pe tricouri „A.S.A." sînt cele de fotbal, atletism, box, scrimă și tenis.

De altfel, unul dintre tinerii ostași veniți la club, frunțașul de aviație Gheorghe Viziru, cîștigă în același an titlul de campion național, performanța sa fiind „deschizătoarea" seriei viitoarelor sute și mii de victorii ale sportivilor militari.

Folosind din plin condițiile tot mai bune create de partidul și statul nostru dezvoltării mișcării de cultură fizică și sport, activității de performanță, Clubul Steaua și-a întărit an de an secțiile din punct de vedere organizatoric, lărgindu-și permanent baza materială și participînd cu sportivii săi la tot mai multe competiții cu caracter intern și internațional.

Bilanțul activității celor 25 de ani de existență este impresionant; cifrele care consemnează victoriile sportivilor militari la Jocuri Olimpice, campionate mondiale, europene și balcanice sînt succesele sportului românesc.

În spatele acestor simple cifre stau nume ce au făcut glorie sportului din România, se află tinerețe închinate frumuseții mișcării și întrecerii, se ascund momente de înalt dramatism sportiv.

Numele unor sportivi ca Iolanda Balaș-Söter, Iosif Sîrbu, Gheorghe Fiat, Vasile Nicoară, Haralambie Ivanov, Alexandru Penciu, Mircea Dobrescu, Gheorghe Negrea, Dumitru Pîrvulescu, Olga Szabo, Gheorghe Langa, Gheorghe Ioniță, Vasile Zavoda, Ion Voinescu, Gheorghe Constantin, Gheorghe Viziru, Otto Tellmann Aurel Bulgaru și încă mulți alții s-au făcut cunoscute pe multe meridiane ale pămîntului, ei înscriindu-se pe lista cîștigătorilor unor competiții de valoare mondială și olimpică.

La diferențe de ani, numai, sau cîte o dată în același timp, ștafeta a fost preluată de altă generație, ale căror performanțe s-au situat aproape de fiecare dată cu mult peste acelea ale înaintașilor lor.

Printre acești „purtători" ai ștafetei se află Viorica Viscopoleanu, Carol Corbu, Virgil Atanasiu, Constantin Ciucă, Gheorghe Danielov, Gheorghe Simionov, Costel Coșniță, Vasile Simiocenco, Ileana Gyulai, Ecaterina Stahl, Ion Baciu, Gheorghe Berceanu, Cornel Oțelea, Gheorghe Gruia, Cristian Gațu, Ludovic Sătmăreanu, Florea Voinea, Anghel Iordănescu, Gheorghe Tătaru, Ilie Năstase, care numai în urmă cu cîtva timp sau chiar în prezent,

se află în vîrful piramidei celor mai buni sportivi ai lumii la anumite discipline.

O altă generație de sportivi așteaptă sau încearcă să preia această ștafetă a frumoaselor tradiții făurite în focul luptei sportive de mai vechii lor colegi de club.

O realizare de seamă în acest sfert de secol, cu care Clubul Steaua se mîndrește, este ridicarea din rîndul foștilor săi sportivi a unor antrenori de valoare ca: Ion Kunst-Ghermănescu, Constantin Herold, Ioan Söter, Vascul Popovici, Andrei Vîlcea, Nicolae Navasart, Zoltan Czaka, Ilie Savu.

Capacitatea de muncă, valoarea și bagajul de cunoștințe al acestora au modelat o întreagă pleiadă de mari campioni. Mulți dintre ei se află de ani de zile și la cîrma echipelor care ne reprezintă țara în competițiile internaționale.

De-a lungul celor 25 de ani de activitate, conducerea clubului a manifestat o grijă permanentă nu numai pentru formarea unor mari campioni, dar și pentru îndeplinirea lor și pe plan profesional.

Mulți, foarte mulți dintre foștii săi sportivi sînt astăzi apreciați ca specialiști în domeniile lor de activitate. Iată numai cîteva exemple: Ion Mincu, Nanu Radu, Cristian Lichiardopol, Paul Ciobănel, Ion Tănăsescu — ingineri, Armand Novacek, Eugen Pădurețu, Laurian Taus — medici, Mihai Nedef, Olga Szabo, Cornel Oțelea, Ștefan Roman — profesori, Ioan Kunst-Ghermănescu, Gheorghe Mormocea, Lazăr Baroga, Gheorghe Băruță, Virgil Ludu — profesori cu funcții de răspundere în mișcarea sportivă, Romeo Vilara, Cristian Țopescu, Gheorghe Epuran — ziariști.

Performanțele obținute de sportivii militari în acești ani poartă amprenta unei dăruiri, a dragostei pentru sport și a unor pasiuni care, de multe ori, i-au făcut pe cei ce se pregăteau sau îi pregăteau să treacă peste greutățile ivite.

În ultimii ani, în ajutorul muncii de instruire a venit Cabinetul metodico-științific, care o dată înființat și-a arătat utilitatea permanent. Păstrînd realții cu centrele de cercetare sportivă din țara noastră sau din străinătate, oferind antrenorilor cluburilor ultimele noutăți în domeniul sportului, atît ca aparatură cît și ca procedee tehnice specifice, cabinetul metodic a devenit un consultant prețios al antrenorilor.

Sesiunile științifice pe care le-a organizat și care au prilejuit un important schimb de experiență și opinii, peliculele realizate la antrenamente și competiții, precum și miile de traduceri din revistele de specialitate au contribuit efectiv le ridicarea performanțelor sportivilor Clubului Steaua.

Club de mare performanță, Steaua a avut de fiecare dată în obiectiv obținerea unor rezultate de valoare. Deviza nu a fost însă „victorie cu orice preț", ci victorie în limitele unei înalte sportivități.

Că sportivii militari au fost adepții unei astfel de idei, ne-o demonstrează simpatia de care se bucură echipele clubului, atît în competițiile interne, cît și în străinătate.

Impresia bună lăsată de sportivi pe terenurile de întrecere s-a datorat și faptului că, o dată cu procesul de instruire, s-a desfășurat și un proces de educație.

La realizările Clubului Steaua, la rezultatele sportivilor săi, și-au adus contribuția și conducătorii acestei „uzine" de campioni, care s-au aflat la cîrma sa de-a lungul celor 25 de ani.

Fiecare la timpul său a contribuit la organizarea secțiilor și a clubului, la consolidarea lor la ridicarea valorii sportivilor pe cele mai înalte trepte ale ierarhiei sportive.

Și dacă numele lor sînt cunoscute mai puțin pînă acum, la o asemenea aniversare ele trebuie să fie consemnate: general Oreste Alexandrescu, colonel Victor Meszaroș, locot. col. Edgar Giță, colonel P. Dovăncescu, colonel Aleandru Florescu, colonel Ion Aurel, colonel Gh. Drăgănescu, colonel Aurelian Budeanu și actualul președinte al clubului, colonel Maximilian Pandele.

*

* *

Sub toate denumirile purtate anterior, Asociația sportivă Armata București, Clubul soprtiv central al armatei și Casa Centrală a Armatei, Clubul „Steaua" a fost socotit ca unul din piloniii principali ai mișcării noastre sportive.

Acum el intră în cel de-al doilea sfert de veac de activitate, iar experiența și acumulările acestor ani constituie o premisă de maximă importanță în îndeplinirea obiectivelor de viitor.

Aniversarea sa reprezintă un moment important nu numai în viața sportului militar, dar și în viața sportului românesc.

Acest moment „steliștii" vor să-l marcheze printr-o comportare cît mai bună la apropiatele Jocuri Olimpice de la München.

BIBLIOGRAFIE

E. GHIBU, I. TODAN : Sportul românesc de-a lungul anilor, Ed. Stadion, București, 1971.
* * * : Albumul istoric „Steaua" 1947—1967.
* * * : Anuarele Clubului „Steaua" : 1967, 1968, 1969, 1970, 1971.
* * * : Colecția ziarului „Sportul popular" și „Sportul" : 1946—1972.

ANTRENORI EMERIȚI — 11

Nicolae Navasart (caiac-canoe), Ioan Kunst-Ghermănescu (handbal), Constantin Herold (baschet), Ion Vascul Popovici (lupte), Andrei Vîlcea (scrimă), Ioan Söter (atletism), Baruch Elias (atletism), Marcu Spacov (box), Grigore Ioanid (tir), Ion Chiriac (box), Ion Spiciu (moto).

MAEȘTRI EMERIȚI AI SPORTULUI — 66

Caiac-canoe — 12 ; handbal — 11 ; fotbal — 6 ; scrimă — 6 ; atletism — 4 ; box — 4 ; lupte — 4 ; rugbi — 4 ; tir — 4 ; moto — 3 ; alpinism — 2 ; baschet — 2 ; tenis — 2 ; volei — 1 ; hochei — 1 .

MAEȘTRI AI SPORTULUI — 479

Atletism — 45 ; alpinism — 2 ; baschet — 16 ; bob — 1 ; box — 20 ; caiac-canoe — 30 ; călărie — 9 ; canotaj 26 ; ciclism — 19 ; fotbal — 24 ; gimnastică — 12 ; haltere — 15 ; handbal — 33 ; hochei — 14 ; înot — 14 ; lupte — 35 ; moto — 21 ; patinaj viteză — 2 ; pentatlon modern — 4 ; polo — 14 ; rugbi — 36 ; schi — 9 ; scrimă — 24 ; tenis — 6 ; tir — 31 ; volei — 17.

CAMPIONATE NAȚIONALE — 1929

CAMPIONATE EUROPENE

Medalii de aur — 26 (caiac-canoe — 14 ; box — 4 ; atletism — 3 ; tir — 3 ; lupte — 2)

Medalii de argint — 33 (box — 7 ; caiac-canoe — 7 ; tir — 4 ; atletism — 4 ; haltere — 3 ; lupte — 3 ; canotaj — 3 ; volei — 2)

Medalii de bronz — 33 (box — 9 ; caiac-canoe — 6 ; lupte — 5 ; tir — 4 ; haltere — 3 ; atletism — 2 ; canotaj — 2 ; volei — 1 ; tenis — 1)

CUPE ALE CAMPIONILOR EUROPENI

1968 — Echipa de handbal în 7.

1968 — Echipa de floretă feminin

1971 — Echipa de floretă feminin

1972 — Echipa de floretă feminin

CAMPIONATE MONDIALE

Medalii de aur — 15 (caiac-canoe — 5 ; handbal — 3 ; lupte — 3 ; scrimă — 3 ; tir — 1)

Medalii de argint — 18 (lupte — 4 ; scrimă — 4 ; tir — 4 ; caiac-canoe — 3 ; volei — 1 ; handbal — 1 ; canotaj — 1)

Medalii de bronz — 14 (scrimă — 6 ; caiac-canoe — 4 ; volei — 1 ; handbal — 1 ; lupte — 1 ; tir — 1)

JOCURI OLIMPICE

Medalii de aur 6 (atletism — 3 ; scrimă — 1 ; lupte — 1 ; tir —1).
Medalii de argint — 8 (box — 3 ; caiac-canoe — 3 ; scrimă — 1 ; lupte — 1)
Medalii de bronz — 9 (scrimă — 3 ; caiac-canoe — 3 ; lupte — 2 ; box — 1)

ORDINE ȘI MEDALII

Clubul Steaua a fost distins cu Ordinul „Meritul militar" clasa a III-a, Ordinul „Meritul sportiv" clasa I și diploma de onoare a C.N.E.F.S. Dintre sportivi și tehnicieni, 7 au fost distinși cu Ordinul „Steaua Republicii" ; 16 cu „Ordinul Muncii" și 24 cu Ordinul „Meritul Sportiv",

Notă : Datele prezentate în acest articol nu cuprind și ultimele distincții acordate clubului, antrenorilor și sportivilor Clubului „Steaua".

Portret

ADRIAN VASILIU
— ziarist —

SHANE GOULD

— S-a născut la 23 noiembrie 1956, în insulele Fidji.
— înălțimea : 1,71 m ; greutatea : 60 kg.
— Este pregătită de celebrul antrenor australian Forbes Carlisle.
— A început să înoate la vîrsta de 5 ani, iar trei ani mai tîrziu participa la primele concursuri de copii. Deține recordurile mondiale în probele de 100 m liber — 58,5 ; 200 m liber — 2 : 05,8 ; 400 m liber — 4 : 21,2 ; 800 m liber — 8 : 58,1 și 1 500 m liber — 17 : 00,6.
— Alte recorduri personale : 200 m mixt — 2 : 29,2 și 400 m mixt — 5 : 09,3.

Face parte din familia lui Ron Gould, funcționar la o companie aeriană din Sydney și mai are 3 surori : Lynette (16 ani), asistentă a antrenorului Forbes Carlisle, Debbie (10 ani) și Jenny (7 ani). Îi plac mult baschetul și muzica.

Educație fizică și sport, nr. 6, 1972, pag. 70

Evoluția performanțelor :

	1969	1970	1971	1972
100 m:	64,0	61,5	58,9	58,5
200 m:	2:16,5	2:11,3	2:05,8	2:06,3
400 m:	4:39,0	4:35,8	4:21,2	4:22,8
800 m:	9:30,0	9:27,8	8:58,1	9:01,8

„Un asemenea fenomen apare o dată la o jumătate de secol. În orice caz, natația feminină, care a avut în ultimele decenii mai multe star-uri de prima mărime, nu a cunoscut încă una de asemenea strălucire, care să dețină în același timp toate recordurile lumii la probele de craul. Fără îndoială, ne aflăm în fața uneia dintre cele mai mari favorite ale Jocurilor Olimpice de la München, care are șanse mari de a culege o frumoasă colecție de medalii în această mare confruntare a campionilor și recordmanilor". Iată, pe scurt, părerea celebrului antrenor american Doc Counsilman despre vedeta „nr. 1" a înotului feminin, cea mai bună sportivă — după anchetele marilor agenții internaționale — a anului 1971.

A deprins primele mișcări în bazin la vîrsta de 5 ani, cu un antrenor neo-zeelandez, Peter Krause, care locuia în insulele Fidji. De atunci încă vădea un talent precoce și o deosebită plăcere de a înota. La vîrsta de 8 ani, venind cu întreaga familie la Sydney, a început să se antreneze mai serios sub îndrumarea lui Ken Wiles, într-o piscină cu apă de mare numită „Sans souci". Încă de pe vremea aceea parcurgea zilnic cîte 3 kilometri și reușea să obțină, la primele concursuri de copii, rezultate mult superioare față de adversarele sale. În 1968 a cîștigat primele 3 titluri de campioană a Noii Galii de Sud la junioare și — după cum declară chiar Shane — înotul a devenit prima preocupare a școlăriței din Sydney. „Nu mă gîndeam atunci la recorduri mondiale sau Jocuri Olimpice. Aveam doar dorința să fiu mereu prima. Cînd am ajuns să parcurg „suta" în 61,5 mi-am dat seama că pot înota mult mai repede și am început să privesc mai departe".

Din 1970, tînăra australiancă a făcut cunoștință cu renumitul Forbes Carlisle (autorul mai multor lucrări despre tehnica modernă a înotului) și de atunci acest cuplu a fost nedespărțit. Totodată a început și antrenamentul foarte dur, de mare intensitate, care a stat la baza spectaculosului salt înregistrat de recordmana de la Antipozi. Carlisle și-a dat destul de repede seama că se află în fața unui element excepțional dotat, cu o tehnică foarte bună și o putere de recuperare a organismului rar întîlnită. E drept, mulți dintre specialiștii de pe continentul european au remarcat „lucrul" destul de slab al picioarelor înotătoarei în cursă. Sprinterii, îndeobște, folosesc cîte 5—6 bătăi de picioare la o mișcare completă a brațelor, în timp ce Shane întrebuințează doar două (!). Adevărul este că forța deosebită a brațelor tinerei înotătoare suplinește pe de-a întregul ritmul de bătaie mai lent al picioarelor. „Și mai este un mare secret al performanțelor lui Gould — mărturisește Carlisle. În perioade de semi-repaus inima ei are 45 de bătăi pe minut, iar în plin antrenament — lucru foarte rar întîlnit — ea ajunge la 39 de bătăi !.."

Marcîndu-și prezența chiar de la începutul anului 1971 cu o serie de rezultate excelente, australianca a explodat ca o cometă în arena internațională, egalînd mai întîi cel mai vechi record al lumii la 100 m liber (58,9) deținut de compatrioata sa Dawn Fraser în marele concurs din piscina Crystal Palace din Londra și corectînd apoi recordul mondial de la 200 m liber (2 : 06,5) deținut de Debbie Meyer. A urmat un triumfal turneu european și concursul tradițional din luna iulie de la Santa Clara, unde în întrecere directă cu cele mai bune craliste americane a intrat și în posesia celei mai bune performanțe mondiale (4 :21,2) pe distanța de 400 m. Apoi seria recordurilor din iarnă (la Sidney era în plină vară), cînd Shane a înotat 100 m în 58,5 ; 200 m în 2 : 05,8 ; 800 m în 8 : 58,1 și 1 500 m în 17 :00,6. Un buchet de rezultate nemaiîntîlnite în istoria natației mondiale.

Care este programul unei zile a marii recordmane ?

Ora 5,15 : *deșteptarea. Un pahar de oranjadă. Tatăl o conduce cu mașina la antrenament, unde parcurge în medie 5 kilometri : înot lung, cu serii de 800 m craul în 10 : 00,0 ; 9 : 50,0 ; 9 : 40,0 și 0 : 30,0, cu 10 minute pauză.*

Ora 7,15 : *revine acasă pentru un mic dejun... foarte bogat, cu carne, ouă și foarte multe fructe.*

Ora 8,15—12,30 : cursuri școlare.

Ora 15,30 : al doilea antrenament, *de aproximativ 7 kilometri, împreună cu colegii de club. Accentul este pus pe un număr mare de repetări în toate procedeele, la intervale foarte scurte, variind între 10 și 30 secunde. Sîmbăta, întotdeauna, probe de control.*

Ora 17,30 : sfîrșitul antrenamentului.

Ora 19,30 : culcarea. Întreaga *familie renunță la programele de televiziune, pentru a asigura lui Shane o odihnă perfectă de 9,45 ore.*

La vîrsta de 16 ani, în plină plenitudine a calităților fizice, cu un sistem nervos perfect echilibrat și o pregătire la cel mai înalt grad al cerințelor actuale, înotătoarea australiancă are toate șansele să depășească la München recordul stabilit de Debbie Mayer în cadrul J.O. din Mexic (1968) : trei titluri olimpice. Pînă atunci însă, Ron Gould plantează în grădina din fața casei cîte un brad pentru fiecare record mondial realizat de fiica sa, astfel că la această oră cresc viguros șapte puieți. Și nu ne îndoim că în curînd numărul lor aproape se va dubla...

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului dv.

REDACȚIA

„Dragi tovarăși și prieteni, să facem totul pentru a fi demni de istoria glorioasă a poporului nostru, să putem spune întotdeauna că nu am precupețit nimic pentru a făuri un viitor demn națiunii noastre socialiste. Să lăsăm generațiilor viitoare, urmașilor urmașilor noștri, o viață liberă, înfloritoare, un viitor minunat, comunist.“

Din Raportul prezentat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU, la Conferința Națională a Partidului Comunist Român, iulie 1972.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

STATUTUL ŞI ROLUL PROFESORULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Dr. ŞMIL BLUMENFELD
Psiholog IOAN ALEXANDRESCU
Spitalul de neuropsihiatrie-Iaşi
Asist. univ. IOAN IACOB
Facultatea de educaţie fizică — Iaşi

Educaţia fizică şi sportul reprezintă azi expresia unor necesităţi care au depăşit de mult faza cînd aprecierea lor se întemeia doar pe asigurarea armoniei corporale. Societatea noastră se convinge necontenit că educaţia fizică este una dintre marile probleme ale contemporaneităţii, care pătrunde cu convingere în mentalitatea umană, devenind o uriaşă şi incontestabilă sursă de sănătate fizică şi morală. Mai mult chiar, ea a intrat cu strălucire în patrimoniul medicinei moderne, motivîndu-şi prezenţa atît în munca de nepreţuit a prevenirii unor boli, cît şi în ameliorarea şi vindecarea unei întregi suite de afecţiuni somatice şi psihice. Desconsiderarea acestei activităţi sau minimalizarea rolului ei devine un autentic „tendon al lui Achile" azi şi mai ales în deceniile următoare, cînd automatizarea spectaculoasă, tot mai aproape de atributul exhaustivităţii, generatoare de hipocinematoză, ameninţă contingente întregi de populaţie la sedentarism, la arterioscleroză şi accidente cardiovasculare grave.

Cu regret constatăm că există în prezent o disonanţă între aprecierea largă pe care societatea o acordă mişcării de educaţie fizică şi sport şi statutul social atribuit acestui profesor, unul dintre coordonatorii de bază a acestei activităţi. Normal ar fi ca statutul său social şi rolul, parametri de mare rezonanţă în determinarea „locului" activităţii respective, să cunoască o preţuire egală cu aceea a inginerului.

Datele culese în cadrul anchetei largi, de pe teren, nu confirmă însă o asemenea poziţie.

Cauzele subaprecierii statutului social al profesorului de educaţie fizică îşi au izvoare în mare măsură în evoluţia istorică a acestei profesiuni. În trecut, aceste cadre didactice se recrutau, precum îşi amintesc generaţiile mai vîrstnice, dintre elemente fără o pregătire profesională precisă. Educaţia fizică în şcoală, o autentică cenuşăreasă, nu se bucura de un interes legitim, fiind oficial apreciată

ca un obiect secundar, o dexteritate, o anexă care trebuie să cucerească bunăvoința directorilor, a forurilor superioare de învățămînt. Astfel s-a „confecționat" o mentalitate, ținînd seama de unele maniere mai puțin conformiste ale celor care predau în trecut acest obiect, potrivit căreia profesorul de educație fizică se situează ierarhic pe un plan inferior, e mai mult un „maistru" de gimnastică, al cărui rol constă în a pregăti tineretul pentru manifestări cu ocazia zilelor festive, a ocupa o parte din timpul liber, a-l învăța pe copil în a cunoaște unele jocuri etc. Prin supraviețuirea acestei mentalități deși în epoca noastră educația fizică ocupă un cu totul alt loc față de trecut, rezultatele cercetării noastre atestă faptul că în perimetrul județului Iași statutul social al profesorului nu s-a schimbat însă prea mult.

Nu vom trece acum în revistă întregul complex de cauze care conduc încă la o lipsă de apreciere legitimă a acestui statut. Se impun totuși cîteva.

Astfel, nu putem trece peste faptul obiectiv că în pofida progresului impresionant înregistrat în dezvoltarea educației fizice și sportului în țara noastră, mai există și în prezent un mare număr de cadre de specialitate fără pregătire superioară, mai ales în mediul rural. De asemenea, alături de existența „palatelor" de sport, a unor minunate săli diseminate pe cuprinsul țării, a liceelor cu profil sportiv sau chiar specializate pe diferite ramuri (gimnastică, atletism, fotbal, schi), mai există încă în mediul sătesc și urban numeroase școli și licee lipsite de baze sportive elementare, care să permită o desfășurare normală, de calitate, a activității de educație fizică și sport. Institutul de pregătire a profesorilor, facultățile profilate, primesc încă numeroși tineri fără vocație, fără pasiune, elemente care rateză la alte facultăți și care rămîn de multe ori la absolvire cu aspirațiile lor vechi — spre alte domenii de activitate profesională. Unii încep chiar un nou învățămînt, iar alții, încadrați într-o muncă nedorită, vor duce cu ei în școală indiferența și platitudinea, care strivesc elanul elevilor manifestat în jurul acestei discipline.

Mai nuanțate și mai numeroase sînt cauzele de ordin subiectiv.

Poate cea mai importantă dintre ele rezidă în lipsa de convingere a unor profesori de educație fizică în privința rolului pe care îl au de îndeplinit, rol care, precum se știe, izvorăște din statut. În majoritatea lor, ei se achită în mod conștiincios de obligațiile ce le revin, fără a se impune însă totdeauna, fără a insufla încredere celor din jur : colegi, părinți și chiar elevi.

Unii profesori așteaptă pasivi unele inițiative exogene, să li se servească „condiții" optime, iar alții, punînd accentul pe formarea unor sportivi de performanță care să le confere repede o „ieșire" din anonimat, neglijează regretabil masa de elevi de a căror formare și informare specifică răspund în primul rînd. Mai există și situații cînd pot fi acuzați de practica unui comportament aparent pertinent, totuși prea familial, mergînd pînă la inițiative și permisiuni nepotrivite (expresii verbale și reactivitate nervoasă puțin controlată), cu ecou negativ în mentalitatea elevilor de o anumită vîrstă și sex. Se manifestă încă uneori lipsa de discernămînt, greutăți în aflarea unor formule de comportare diferențiată circumstanțial, lipsește tactul, elasticitatea, aderîndu-se la soluții înguste, stereotipe, de indiferență, mergînd pînă la brutalitate în rezolvarea ecuațiilor ce se ivesc în viața școlii, a familiei și societății.

Referindu-ne la școală, aceasta atestă faptul, extrem de important, că rădăcinile acestui comportament izvorăsc din ignorarea elementelor psihologiei de vîrstă și sex, a principiilor sănătoase de orientare pedagogică. Situația creză obstacole mari pe drumul obligațiilor formative de educare a tineretului. Evident, marea vitalitate a actului educativ constă, precum se știe, în forța lui de influențare, de modelare a acelora cărora el se adresează. Nu întotdeauna beneficiarii receptează influența educativă în mod pasiv și nici n-ar fi de dorit să se întîmple așa. Acceptările și respingerile survenite prin filtrarea faptelor care nu implică cu necesitate numai reacții pozitive reprezintă o dialectică *sui generis* în procesul educației.

În fața unor manifestări neprincipiale ale profesorului de educație fizică, unii elevi manifestă indiferență, iar alții o respingere lentă sau împotrivire fățișă. Nu trebuie să ne surprindă cum, în asemenea condiții, apar atribute nedorite în jurul statutului social al profesorului.

Educarea copilului, a adolescentului, a tînărului în cadrul orelor de educație fizică, este obligatorie și posibilitățile realizării ei sînt nenumărate. Desfășurarea organizată a lecțiilor devine un veritabil șantier de formare și plămădire a unor trăsături pozitive de personalitate, latură educativă dominantă în școală. Lărgirea

orizontului de preocupări formative trebuie să stea în centrul obligațiilor profesorului de educație fizică, sudînd în școală și în societate eforturile sale cu acelea ale altor factori de răspundere. Conștiința sa se va structura astfel în lumina unor noi responsabilități, aducîndu-i, fără îndoială, satisfacții constructive în formarea omului contemporan.

Statutul social al profesorului poate intra pe făgașul meritat numai prin integrarea lucidă și obiectivă în miezul obligațiilor multilaterale ce-i revin ca intelectual cu pregătire modernă de specialitate și cultură generală, iar ca personalitate — exponent al calităților moral-volitive de înaltă ținută.

Noi am observat că subiecții în vîrstă de peste 40 de ani nu au în general o opinie favorabilă în legătură cu personalitatea profesorului de educație fizică, datorită unei mentalități ce aparține epocii antebelice. Există printre ei unii, puțini la număr, care merg mai departe, pe linia unei optici nesănătoase, considerînd că se exagerează chiar în privința importanței educației fizice în școli și universități, în dauna altor discipline fundamentale. Ei emit ușor concluzii superficiale, retrograde.

În schimb, tineretul vede în educația fizică o activitate indispensabilă, sanogenetică, care vizează în plus frumosul și grația. Acest punct de vedere deschide un orizont optimist și plin de promisiuni, ținînd seama că tinerii de azi reprezintă generația care poate transfera celor de mîine o mentalitate de un anumit gen. De asemenea, ei apreciază favorabil și pe profesorul de educație fizică, chemat să educe, să transmită cunoștințe, să propulseze activitatea respectivă.

Generația tînără ne apare judicioasă, mai aderentă față de nou, mai elastică, manifestînd o optică realistă, lucidă, corelată circumstanțial, întotdeauna înzestrată cu suficiente rezerve în a privi cu simț critic și laturile negative. Deficiențele descoperite în comportarea unor profesori de specialitate sînt reliefate cu multă cutezanță, fapt care infirmă totalmente credința pe care unele cadre didactice o au, aceea că pot prezenta indiferent cum o lecție de educație fizică în fața unor „copii". Cu cît vîrsta elevilor investigați de noi — privind opinia referitoare la statutul social și rolul profesorului — coboară, se pare că aprecierea este mai afectiv exprimată, mai slab argumentată pentru ca la cei mai mici ea să devină declarativă, naivă, puternic stăpînită de subiectivism. O atracție și simpatie motivată găsim față de cadrul didactic respectiv în mentalitatea elevilor de 17—19 ani, unii dintre ei luîndu-l pe profesor *ca model* de urmat în viață. Această constatare are o valoare excepțională din punct de vedere prospectiv pentru profesor, dar înseamnă, în același timp, obligații sporite, mari răspunderi moral-profesionale și comportamentale pe umerii profesorului.

Noi am găsit un procentaj destul de ridicat dintre elevii care-l preferă pe acesta ca diriginte, pentru felul în care reușește să realizeze o sintonie, o apropiere sufletească față de ei, mai puțin „profesională" și subordonată. Astfel, elevii ajung în aceste condiții mai ușor în atmosfera accesibilă confesiunilor sau solicitărilor de sfaturi.

Însumînd toate considerentele rezultate din investigație, reiese că în general, cel puțin în prezent, statutul social și rolul profesorului de educație fizică manifestă o serioasă rămînere în urmă în raport cu evoluția favorabilă a opiniei publice față de această activitate. Există însă, în același timp, simptome obiective care prevestesc o ascensiune valorică a statutului ei.

Măsurile care trebuie luate privesc nu numai statutul social al profesorului, ci și rolul, el fiind legat organic de primul. Împreună, ele reprezintă parametrii fundamentali ai personalității privite din perspectivă socială. O bătălie bine dirijată, fără precipitări, trebuie dată în primul rînd cu opinia maselor.

Ideile încă destul de rigide ale generației adulților între 40—65 ani privind statutul tematic, trebuie analizate cu multă grijă, ținînd seama de capacitatea lor de iradiere în concepția generației tinere și supuse treptat unui proces de restructurare. Pentru aceasta trebuie să-i facem să înțeleagă complexul de cauze obiective care a determinat în esență o asemenea opinie privind profesorul de educație fizică (lipsa în trecut a unor cadre cu pregătire de specialitate, marea carență a bazelor sportive ce obliga profesorii respectivi la o activitate redusă, insuficientă, optica oficială greșită, demobilizatoare a organelor de învățămînt față de acest obiect etc). Ei vor înțelege apoi că *această disciplină școlară îndeplinește o funcție vitală pentru omul contemporan, servind puternic sănătatea lui fizică și mintală, care trebuie transmisă sub formă de predispoziții calitative și chiar capacități urmașilor, o veritabilă zestre genetică pentru lumea de mîine. Aceasta reprezintă*

o mare datorie a generației de astăzi și o evadare din fața ei înseamnă o culpă care, dacă prezentul nu o pedepsește, societatea de mîine va avea tot dreptul să ne-o impute. De asemenea, generația nouă este convinsă că și profesorii de educație fizică îndeplinesc un rol egal cu al colegilor din școală și cu al tuturor acelora care se ocupă azi de sănătatea omului, de armonia lui somatică și psihică.

Afirmațiile gratuite nu pot aduce însă convingeri. De aceea, orice pas trebuie fundamentat. Statutul social al profesorului de educație fizică a rămas prizonierul unor prejudecăți, a unor concepții anacronice, veritabile frîne în evoluția normală a problemei și deci conform unei axiome infailibile, *„sublata causa, tollitur efectus"* trebuie eliminate, avînd un caracter etiologic decisiv.

Nu este un lucru ușor însă a supune opinia publică unor mutații rapide. Modificarea unui statut cere timp, adesea ani și decenii, uneori îmbrăcînd un caracter aproape tradițional, dar acest fenomen nu trebuie să ne dezarmeze, ci din contră, obligă la o ofensivă mai rapidă. Optica socială se va transforma mult în contact cu prezența unor cadre didactice de valoare, cu simț de răspundere, reflectînd o personalitate cu etică și pregătire multilaterală.

Pornind de la temelie, aceasta înseamnă a încerca acele soluții (pe cale de teste și date biografice), care să ducă la primirea în institut și facultăți în primul rînd a unor elemente ce conving prin vocație, prin pasiune pentru această specialitate și care doresc în mod sincer să se consacre ca pedagogi ai educației fizice.

Institutele de învățămînt superior, prin pregătirea generală și de specialitate de înalt nivel acordată studenților, vor trebui să șteargă impresia că profesorii de educație fizică au o slabă înzestrare informațională în ceea ce privește cultura generală, limbile străine, cunoștințele științifice și de specialitate.

Trebuie să-și facă loc ideea unei personalități care se impune nu numai printr-o sumă de deprinderi tehnice, ci și prin interese profesionale puternice, temperament șlefuit și caracter ferm, precum și motivații superioare, multilaterale.

În momentul încadrării în muncă a profesorilor, e necesar să se depună eforturi pentru crearea unei opinii de masă favorabile în rîndul colegilor, organizînd metodic activitatea în școală, luptînd pentru formarea și dezvoltarea bazelor sportive, pentru obținerea creditului de cinste și demnitate în sufletul directorului de școală, nu întotdeauna generos față de acest obiect.

Lecțiile trebuie ținute la un înalt nivel, impregnate de elemente atractive, evitînd stereotipiile și respectînd principiile psihologiei și pedagogiei moderne.

Dacă pînă acum cîțiva ani școala își exercita activitatea în vechile ei tipare, după aceleași metode și programe, bune pentru 2—3 generații, în prezent conținutul și forma de desfășurare îmbătrînesc mult mai repede.

Activitatea de educație fizică și sport trebuie să placă elevului, să-l intereseze, făcîndu-l un partizan activ al ei și un militant în mediul său ambiant, convins fiind de către profesorul lui că mișcarea este indispensabilă pentru frumusețea și armonia fizică, dar mai ales pentru păstrarea sănătății și prevenirea îmbolnăvirilor.

Societatea trebuie convinsă că bazele sănătății fizice și mintale își au rădăcinile în copilărie și adolescență.

Ne bucură, desigur, că tinerii de azi manifestă idei sănătoase, chiar dacă mai există persoane care, în cadrul bugetului de timp liber, ocolesc stadioanele, sălile de gimnastică, preferînd repausul la televizor, barul etc.

Desigur, cîștigarea integrală a opiniei publice pentru ideea educației fizice și sportului și mai ales în favoarea profesorului de la catedră rămîne punctul critic al problemei, punctul „arhimedic" al statutului social al acestuia.

Pentru public trebuie acționate mijloace de agitație, folosind toate canalele moderne, dezbătîndu-se multilateral întreaga problematică pe care o ridică educația fizică, mai ales în vederea aderării maselor la un statut superior al profesorului.

Părinții elevilor, societatea, pot fi stimulați în direcția dorită, dacă în cadrul unor referate, simpozioane pe teme sportive, profesorii înșiși vor avea rol de dirijor, de animator, probînd în ochii contingentelor mari de populație cunoștințele, pregătirea și pasiunea lor.

Considerăm că un mare ecou ar avea lansarea unei emisiuni radiofonice periodice „Educația fizică și sportul în slujba sănătății omului" sau de televiziune (de genul „Mai aveți o întrebare ?") în care cadrele noastre didactice de specialitate de mare notorietate să răspundă curiozității maselor, explicînd și convingînd mereu.

Biografiile unor eminenți dascăli, care și-au închinat existența acestei activități, scrise cu talent și larg difuzate, ar propulsa cu siguranță statutul social al profesorului de educație fizică.

Poate că un rol, nu de figurație, l-ar putea îndeplini pentru creșterea muncii la catedră conferințele publice cu părinții pe teme de specialitate, prezentate de către profesori. De asemenea, se impune un control periodic mai riguros al activității acestora de către metodiști, care să propună evidențierea celor mai merituoși și luarea de măsuri împotriva acelora care-și desconsideră sarcinile și stimulează prin comportarea lor valul de scutiți, umbrind în continuare statutul social al întregii mase de profesori de specialitate.

Astfel, să fie descoperite și ajutate acele cadre didactice care manifestă lipsa autoexigenței, a tăriei de a-și analiza singuri realizările printr-o „detașare" critică.

Desigur, problemele largi ale redresării statutului social al profesorului de educație fizică nu pot fi epuizate în limitele unor articole de revistă. Intenția noastră a fost mai mult aceea de a sesiza un aspect care ni se pare încă nu suficient prelucrat în activitatea teoretico-practică, plină de avînt în prezent în țara noastră.

Fără îndoială, această acțiune bogată, cu atîtea brațe întinse, solicitînd eforturi susținute, imaginație și disciplină nu se poate desfășura într-un pustiu de sentimente. E nevoie neapărat și de o mișcare din inimă...

E poate tocmai ceea ce se cere în primul rînd profesorilor, părinților, întregii societăți.

S. BLUMENFELD et collab. : Statut et rôle du professeur d'éducation physique (considérations finales).

A la suite des investigations de psychologie sociale, les auteurs des articles ont détaché une série de conclusions intéressantes au sujet du statut social et du rôle du professeur d'éducation physique. Quoique ces résultats sont délimités seulement au district de Iași, ils peuvent être significatifs ou même représentatifs pour les autres zones du pays.

Tirant les conclusions que tant le statut social, que le rôle professionnel de ce cadre didactique ne sont pas appréciés au niveau de l'importance accordée à l'éducation physique et au sport, par le parti et l'état, les auteurs ont abordé le problème du „redressement" du professeur d'éducation physique, en élaborant, à ce but, une série d'indications précieuses.

S. BLUMENFELD end team : The status and role of the physical education instructor (Final Consideration).

On the basis of a number of social psychology studies, the authors have reached interesting conclusions regarding the social status and role of the physical education instructor. Experiments were especially made in the Jassy county but the results are significant and representative for other regions of the country as well.

The authors point to the fact that the social status and professional role of the physical education instructor are not appreciated at the level of the importance attached by the Party and State to the physical education and sports. The authors approach the idea of „the redressal" of the physical education instructor and provide valuable indications thereof.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Prof. CONSTANTIN DÎRJAN
Antrenor federal

INTRODUCERE ÎN PROBLEMA MODELĂRII ÎN PREGĂTIREA BASCHETBALIŞTILOR

Teoria modelării a permis, indiferent de sfera activităţii, să se interpreteze o serie de fenomene prin metode matematice. În acest ansamblu, modelarea, ca metodă, capătă semnificaţia unei universalizări a folosirii elementelor logico-matematice în stabilirea unor ipoteze, desfăşurarea unor experimente, interpretarea unor rezultate şi direcţionarea activităţii specifice desfăşurate de om.

În sfera activităţii sportive, modelarea logico-matematică a fost introdusă în scopul realizării unor investigaţii precise, ample, obiectivante asupra complexităţii ce o presupune fenomenul sportiv.

Crearea unor modele specifice în diferite ramuri sportive şi interpretarea lor prin metode matematice şi cibernetice se impune cu necesitate şi în activitatea sportivă.

Esenţial în crearea modelului este fixarea unor ipoteze, desfăşurarea unei activităţi în sensul acesteia şi interpretarea rezultatului. Modelul reprezintă o cale de cercetare, de investigare, de cunoaştere a unor elemente necunoscute sau mai puţin cunoscute pentru a le cunoaşte şi prin aceasta să le putem dirija mai bine în sensul realizării unei eficacităţi ridicate în activitatea desfăşurată.

Din multitudinea de elemente ce le impune jocul de baschet, în ansamblul său, vom prezenta cîte unul, dintre cele mai reprezentative, din cadrul fiecărui factor al antrenamentului.

1. PREGĂTIREA FIZICĂ

Pentru exemplificarea posibilităţilor de modelare am ales detenta, care pentru baschet stabileşte o relaţie ideală între calităţile naturale şi pregătirea realizată, făcîndu-se prezentă în majoritatea fazelor importante ale jocului.

Pentru a orienta pregătirea, în sensul măririi detentei, se poate crea un model, din a cărui analiză putem stabili concluzii importante pentru desfăşurarea ulterioară a activităţii. Un astfel de model general poate fi aplicat fiecărui jucător în parte, stabilindu-se astfel coordonatele activităţii pentru acesta şi implicit pentru echipă.

Cum realizăm acest lucru ?

Detenta, ca expresie a unei relaţii între viteză şi forţă, poate fi analizată matematic. Putem considera detenta ca o ascensiune pe verticală pînă la un anumit punct. Analiza acestei formulări poate fi făcută printr-o formulă cinematică :

$$\text{h.f.} = \frac{Vo^2}{2g} \qquad (1)$$

Aceasta înseamnă că înălţimea finală (h.f.) la care se poate ridica un jucător depinde de viteza iniţială (Vo) şi gravitaţie. Ascensiunea se va realiza într-un anumit interval de timp, care este dependent de raportul dintre viteza iniţială şi gravitaţie:

$$\text{t.f.} = \frac{Vo}{g} \qquad (2)$$

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1972, pag. 7

Pornind de la aceste formule se poate stabili un tabel al înălțimilor finale și al vitezelor solicitate.

De exemplu: fie Vo=3,2 m/sec² : h.f.

$$= \frac{3{,}2^2}{2 \times 9{,}81} = 0{,}50 \text{ m} \qquad (3).$$

Rezultă că:

$$\text{t.f.} = \frac{3{,}2}{9{,}81} = 0{,}3 \text{ sec} \qquad (4).$$

Aceasta înseamnă că :

— cu cît crește Vo, cu atît crește și h.f. ;

— cu cît crește Vo și h.f., cu atît crește și t.f.

Din punct de vedere dinamic, aceste relații se aplică unei mase reprezentate de greutatea jucătorului. Deci, Vo se imprimă unei greutăți a jucătorului (G) într-un timp scurt (Δt), cît durează trecerea de la flexie la extensie în desprinderea de pe sol.

Prin definiție, viteza este accelerația × timpul :

Vo = a.t. (5).

Din aceasta rezultă că accelerația este ilustrată de relația :

$$a = \frac{Vo}{\Delta t} \qquad (6).$$

Toate acestea sînt incluse în stabilirea forței de împingere în momentul desprinderii și care este determinată prin formula :

$$F = \frac{a.G}{g} \qquad (7).$$

În felul acesta, așa cum am stabilit mai sus, se pot alcătui tabele cu vitezele necesare pentru atingerea diferitelor înălțimi. Datele obținute le corelăm din punct de vedere dinamic cu masa jucătorului și accelerația pe care o poate dezvolta, pentru stabilirea necesarului de forță de împingere măsurată în kg.mf/sec.

Tabelul pe care îl prezentăm în acest sens este o ilustrare a relațiilor cinematice și dinamice implicate în determinarea forței de împingere, în raport cu greutatea jucătorului și cu timpul de realizare a desprinderii (tabelul 1).

Pornind de la aceste metode putem stabili, în funcție de investigațiile făcute, direcția spre care trebuie orientată pregătirea unui jucător sau a echipei în ansamblul ei.

Deci, condiția creșterii detentei constă în primul rînd în mărirea vitezei. Acest lucru rămîne valabil mai ales în condițiile antrenamentului cu îngreuiere, care trebuie orientat spre mărirea vitezei. Accelerația care se realizează depinde de viteza inițială, dar și de timpul de realizare a desprinderii. Deci, trebuie găsit, în funcție de particularitățile jucătorilor, un raport permanent ideal între viteză și forță, pornind de la prioritatea vitezei în cadrul acestui raport. Avînd în vedere aceste relații obiectivate și modelul creat și interpretat putem stabili coordonate precise și eficace de îmbunătățire a detentei.

Analizînd modelele prezentate în tabel ne putem orienta asupra măririi vitezei de desprindere în condițiile unei îngreuieri, permițînd ca în momentul realizării unei înălțimi maxime, cu îngreuierea folosită, în condiții normale, detenta să crească corespunzător. De exemplu : în cazul folosirii unei îngreuieri de 10 kg de către un jucător cu o greutate de 60 kg cînd acesta va putea realiza o viteză inițială de 4,5 m/sec² și aceasta atinsă într-un timp de desprindere de 0,2 sec, forța sa de desprindere manifestată în kg.mf/sec va crește de la 135, în condițiile lipsei îngreuierii, la 157,5 în condițiile folosirii îngreuierii amintite. În felul acesta, revenind la acțiunea fără îngreuiere, posibilitatea de a atinge o înălțime mai mare în desprinderea pe verticală este evidentă ; de la 1,00 m aceasta va crește la 1,35 m. Calculul se face în felul următor :

Dacă Vo = 5,3 m/sec², h.f. = 1,35 m.

Introducînd în formula $F = \frac{a \cdot G}{g}$ aceste date, rezultă o forță de desprindere de 158 kg.mf/sec, cu 0,5 kg.mf/sec mai mare decît cea valabilă pentru un jucător de 70 kg, în condițiile stabilite.

Iată deci cum prin analiza unor astfel de modele se poate stabili o cale eficientă de îmbunătățire a detentei, folosindu-se, pe de o parte, mijloacele cele mai corespunzătoare și pe de altă parte, un raport eficient între forță și viteză.

2. PREGĂTIREA TEHNICĂ

Pentru a realiza o analiză mai eficace a procedeelor tehnice este necesar să deținem cît mai multe informații despre acestea. Ilustrativ pentru acest aspect este crearea unui model pentru cel mai reprezentativ procedeu al jocului, aruncarea la coș. Din multitudinea de procedee am ales aruncarea la coș de la distanțele de 5, 6 și 7 m, precum și aruncarea din săritură,

Tabelul 1

MODIFICĂRI ALE FORȚEI DE ÎMPINGERE ÎN RAPORT DE Vo, h.f., Δt ȘI GREUTATEA JUCĂTORULUI

Greutatea	Vo	h.f.	Δt	Kg.mf/sec
60 kg	3,2 m/sec^2	0,50 m	0,1 sec	192
			0,2 sec	96
			0,3 sec	60
	4,5 m/sec^2	1,00 m	0,1 sec	270
			0,2 sec	135
			0,3 sec	90
70 kg	3,2 m/sec^2	0,50 m	0,1 sec	224
			0,2 sec	112
			0,3 sec	70
	4,5 m/sec^2	1,00 m	0,1 sec	315
			0,2 sec	157,5
			0,3 sec	105
80 kg	3,2 m/sec^2	0,50 m	0,1 sec	256
			0,2 sec	128
			0,3 sec	80
	4,5 m/sec^2	1,00 m	0,1 sec	360
			0,2 sec	180
			0,3 sec	120

Tabelul 2

VALORILE UNGHIULARE ȘI ALE TRAIECTORIEI ÎN ARUNCĂRILE LA COȘ ALE UNUI JUCĂTOR DE 185 cm DE PE LOC

De la 5 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
53°	7,9 m/sec	0,61	1,11	1,50	1,78	1,96	2,02	1,98	1,83	1,57				
58°	8,0 m/sec	0,73	1,33	1,79	2,11	2,30	2,35	2,27	2,05	1,69				
63°	8,3 m/sec	0,90	1,62	2,17	2,55	2,75	2,79	2,65	2,34	1,86				
68°	8,8 m/sec	1,13	2,03	2,71	3,16	3,39	3,40	3,19	2,75	2,09				
73°	9,7 m/sec	1,48	2,66	3,54	4,12	4,39	4,36	4,02	3,38	2,44				

De la 6 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
51°	8,5 m/sec	0,57	1,06	1,46	1,78	2,01	2,15	2,21	2,18	2,06	1,86	1,57		
56°	8,6 m/sec	0,69	1,27	1,74	2,11	2,37	2,52	2,57	2,51	2,34	2,07	1,69		
61°	8,8 m/sec	0,84	1,54	2,10	2,54	2,84	3,01	3,04	2,94	2,70	2,34	1,84		
66°	9,3 m/sec	1,04	1,91	2,60	3,13	3,48	3,67	3,68	3,53	3,20	2,71	2,04		
71°	10,1 m/sec	1,34	2,45	3,34	4,01	4,44	4,66	4,64	4,41	3,94	3,25	2,34		

De la 7 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
54°	9,1 m/sec	0,65	1,20	1,68	2,06	2,37	2,58	2,71	2,75	2,71	2,58	2,36	2,06	1,67
59°	9,3 m/sec	0,78	1,45	2,02	2,48	2,83	3,07	3,21	3,24	3,17	2,99	2,70	2,31	1,81
64°	9,8 m/sec	0,96	1,78	2,47	3,03	3,45	3,74	3,89	3,91	3,79	3,54	3,16	2,64	1,99
69°	10,5 m/sec	1,22	2,26	3,13	3,82	4,34	4,69	4,86	4,86	4,68	4,33	3,81	3,11	2,24
74°	11,7 m/sec	1,63	3,01	4,17	5,08	5,76	6,20	6,40	6,37	6,10	5,59	4,85	3,87	2,65

Tabelul 3

VALORILE UNGHIULARE ȘI ALE TRAIECTORIEI ÎN ARUNCĂRILE LA COȘ ALE UNUI JUCĂTOR DE 185 cm DIN SĂRITURĂ

De la 5 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
54°	7,6 m/sec	0,63	1,13	1,52	1,78	1,92	1,94	1,84	1,61	1,27				
59°	7,8 m/sec	0,76	1,36	1,82	2,13	2,28	2,29	2,14	1,84	1,40				
64°	8,2 m/sec	0,93	1,67	2,22	2,59	2,76	2,75	2,54	2,15	1,57				
69°	8,8 m/sec	1,18	2,12	2,81	3,25	3,46	3,41	3,13	2,60	1,82				
74°	9,8 m/sec	1,58	2,82	3,73	4,31	4,56	4,47	4,05	3,30	2,22				

De la 6 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
52°	8,2 m/sec	0,59	1,09	1,49	1,80	2,01	2,12	2.14	2,06	1,89	1,62	1,26		
57°	8,4 m/sec	0,71	1,31	1,78	2,14	2,38	2,51	2,52	2,41	2,18	1,84	1,38		
62°	8,7 m/sec	0,87	1,59	2,17	2,60	2,88	3,02	3,01	2,86	2,57	2,12	1,53		
67°	9,3 m/sec	1,09	1,99	2,70	3,23	3,57	3,73	3,71	3,50	3,10	2,52	1,75		
72°	10,2 m/sec	1,42	2,59	3,51	4,19	4,63	4,82	4,76	4,46	3,91	3,12	2,08		

De la 7 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
51°	8,8 m/sec	0,58	1,07	1,49	1,83	2,09	2,26	2,36	2,38	2,32	2,17	1,95	1,65	1,26
56°	9,0 m/sec	0,69	1,29	1,78	2,18	2,48	2,69	2,79	2,80	2,71	2,53	2,24	1,86	1,38
61°	9,3 m/sec	0,84	1,56	2,16	2,64	3,00	3,24	3,36	3,35	3,23	2,99	2,62	2,13	1,53
66°	9,9 m/sec	1,05	1,94	2,68	3,27	3,71	4,00	4,13	4,11	3,94	3,62	3,14	2,51	1,53
71°	10,8 m/sec	1,35	2,51	3,46	4,21	4,77	5,13	5,28	5,24	5,00	4,56	3,92	3,08	2,04

Tabelul 4

VALORILE UNGHIULARE ȘI ALE TRAIECTORIEI ÎN ARUNCĂRILE LA COȘ ALE UNUI JUCĂTOR DE 190 cm DE PE LOC

De la 5 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
52°	7,2 m/sec	0,59	1,07	1,45	1,72	1,89	1,95	1,91	1,76	1,51				
57°	7,9 m/sec	0,70	1,28	1,72	2,03	2,21	2,26	2,18	1,97	1,62				
62°	8,2 m/sec	0,86	1,55	2,08	2,44	2,64	2,67	2,54	2,24	1,78				
67°	8,7 m/sec	1,07	1,93	2,58	3,01	3,23	3,24	3,04	2,62	1,99				
72°	9,5 m/sec	1,40	2,51	3,34	3,88	4,13	4,11	3,80	3,20	2,32				

De la 6 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
50°	8,4 m/sec	0,55	1,03	1,41	1,72	1,94	2,08	2,13	2,10	1,99	1,79	1,51		
55°	8,5 m/sec	0,66	1,22	1,68	2,03	2,28	2,43	2,47	2,42	2,25	1,99	1,62		
60°	8,7 m/sec	0,80	1,48	2,02	2,44	2,73	2,89	2,92	2,82	2,60	2,24	1,76		
65°	9,2 m/sec	0,99	1,82	2,48	2,99	3,33	3,50	3,52	3,37	3,06	2,59	1,95		
70°	9,9 m/sec	1,27	2,32	3,16	3,79	4,21	4,41	4,40	4,17	3,74	3,09	2,23		

De la 7 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
54°	9,1 m/sec	0,64	1,20	1,67	2,06	2,36	2,57	2,70	2,74	2,69	2,55	2,33	2,02	1,63
59°	9,3 m/sec	0,78	1,45	2,01	2,47	2,82	3,06	3,20	3,23	3,15	2,96	2,67	2,27	1,76
64°	9,7 m/sec	0,96	1,78	2,47	3,02	3,44	3,73	3,88	3,89	3,77	3,52	3,13	2,60	1,94
69°	10,5 m/sec	1,22	2,26	3,12	3,82	4,33	4,68	4,85	4,84	4,66	4,31	3,78	3,08	2,20
74°	11,7 m/sec	1,63	3,01	4,16	5,08	5,75	6,19	6,39	6,35	6,08	5,57	4,82	3,83	2,61

Tabelul 5

VALORILE UNGHIULARE ȘI ALE TRAIECTORIEI ÎN ARUNCĂRILE LA COȘ ALE UNUI JUCĂTOR DE 190 cm DIN SĂRITURĂ

De la 5 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
53°	7,6 m/sec	0,60	1,09	1,46	1,71	1,85	1,86	1,76	1,54	1,20				
58°	7,8 m/sec	0,73	1,31	1,75	2,04	2,19	2,19	2,05	1,76	1,33				
63°	8,1 m/sec	0,89	1,60	2,13	2,48	2,64	2,63	2,43	2,05	1,49				
68°	8,7 m/sec	1,12	2,01	2,67	3,09	3,28	3,24	2,97	2,46	1,72				
73°	9,6 m/sec	1,48	2,65	3,50	4,05	4,28	4,20	3,80	3,10	2,08				

De la 6 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
52°	8,2 m/sec	0,59	1,09	1,49	1,79	2,00	2,11	2,12	2,04	1,86	1,59	1,22		
57°	8,4 m/sec	0,71	1,30	1,78	2,14	2,38	2,50	2,50	2,39	2,15	1,80	1,34		
62°	8,7 m/sec	0,87	1,59	2,18	2,59	2,87	3,01	3,00	2,84	2,54	2,09	1,49		
67°	9,3 m/sec	1,08	1,98	2,70	3,22	3,57	3,72	3,69	3,47	3,07	2,48	1,71		
72°	10,2 m/sec	1,42	2,59	3,51	4,19	4,62	4,80	4,74	4,44	3,88	3,09	2,04		

De la 7 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
51°	8,8 m/sec	0,58	1,07	1,49	1,83	2,08	2,25	2,35	2,36	2,29	2,15	1,92	1,61	1,22
56°	8,9 m/sec	0,69	1,29	1,78	2,18	2,48	2,68	2,78	2,79	2,69	2,50	2,21	1,82	1,34
61°	9,3 m/sec	0,84	1,56	2,16	2,64	3,00	3,23	3,34	3,34	3,21	2,96	2,59	2,10	1,48
66°	9,9 m/sec	1,05	1,94	2,68	3,27	3,71	3,99	4,12	4,10	3,92	3,59	3,11	2,48	1,69
71°	10,8 m/sec	1,35	2,50	3,46	4,21	4,76	5,12	5,27	5,22	4,98	4,53	3,89	3,04	2,00

Tabelul 6

VALORILE UNGHIULARE ȘI ALE TRAIECTORIEI ÎN ARUNCĂRILE LA COȘ ALE UNUI JUCĂTOR DE 195 cm DE PE LOC

De la 5 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
52°	7,8 m/sec	0,59	1,07	1,44	1,71	1,87	1,93	1,88	1,73	1,47				
57°	7,9 m/sec	0,70	1,28	1,72	2,02	2,20	2,24	2,16	1,94	1,58				
62°	8,2 m/sec	0,86	1,55	2,07	2,43	2,63	2,65	2,51	2,21	1,74				
67°	8,7 m/sec	1,07	1,93	2,57	3,00	3,22	3,22	3,01	2,59	1,95				
72°	9,5 m/sec	1,40	2,51	3,33	3,87	4,12	4,09	3,77	3,17	2,28				

De la 6 m.

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
50°	8,4 m/sec	0,55	1,02	1,41	1,71	1,93	2,06	2,11	2,08	1,96	1,76	1,47		
55°	8,5 m/sec	0,66	1,22	1,68	2,03	2,27	2,42	2,46	2,39	2,23	1,95	1,58		
60°	8,7 m/sec	0,80	1,47	2,02	2,43	2,72	2,87	2,90	2,80	2,57	2,21	1,72		
65°	9,2 m/sec	0,99	1,82	2,48	2,98	3,32	3,49	3,50	3,35	3,03	2,55	1,91		
70°	9,9 m/sec	1,27	2,32	3,16	3,79	4,20	4,40	4,38	4,15	3,71	3,05	2,18		

De la 7 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
53°	9,0 m/sec	0,62	1,16	1,61	1,99	2,27	2,48	2,60	2,63	2,59	2,46	2,24	1,95	1,56
58°	9,2 m/sec	0,75	1,39	1,94	2,38	2,71	2,95	3,08	3,10	3,03	2,85	2,57	2,18	1,69
63°	9,6 m/sec	0,92	1,70	2,36	2,89	3,29	3,57	3,71	3,72	3,61	3,36	2,99	2,49	1,86
68°	10,3 m/sec	1,15	2,14	2,97	3,63	4,12	4,45	4,61	4,60	4,43	4,10	3,60	2,93	2,10
73°	11,4 m/sec	1,52	2,83	3,91	4,76	5,40	5,81	6,00	5,97	5,71	5,23	4,53	3,61	2,47

Tabelul 7

VALORILE UNGHIULARE ȘI ALE TRAIECTORIEI ÎN ARUNCĂRILE LA COȘ ALE UNUI JUCĂTOR DE 195 cm DIN SĂRITURĂ

De la 5 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INITIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
52°	7,5 m/sec	0,58	1,05	1,41	1,65	1,77	1,79	1,69	1,47	1,14				
57°	7,7 m/sec	0,70	1,26	1,68	1,96	2,10	2,10	1,96	1,68	1,26				
62°	8,0 m/sec	0,85	1,53	2,04	2,37	2,53	2,51	2,32	1,95	1,41				
67°	8,5 m/sec	1,07	1,91	2,54	2,94	3,12	3,08	2,82	2,33	1,63				
72°	9,4 m/sec	1,95	2,49	3,29	3,81	4,02	3,95	3,57	2,91	1,95				

De la 6 m

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
51°	8,2 m/sec	0,57	1,05	1,43	1,72	1,92	2,03	2,04	1,96	1,78	1,52	1,15		
56°	8,3 m/sec	0,68	1,25	1,71	2,05	2,28	2,40	2,40	2,29	2,06	1,72	1,27		
61°	8,6 m/sec	0,83	1,52	2,07	2,48	2,75	2,88	2,87	2,72	2,42	1,99	1,42		
66°	9,1 m/sec	1,03	1,89	2,57	3,07	3,40	3,54	3,51	3,31	2,92	2,36	1,62		
71°	10,0 m/sec	1,34	2,44	3,31	3,95	4,36	4,53	4,47	4,18	3,66	2,91	1,92		

De la 7 m.

UNGHIUL DE LANSARE	VITEZA INIȚIALĂ	0,5 m	1,0 m	1,5 m	2,0 m	2,5 m	3,0 m	3,5 m	4,0 m	4,5 m	5,0 m	5,5 m	6,0 m	6,5 m
50°	8,7 m/sec	0,56	1,04	1,44	1,76	2,00	2,17	2,26	2,27	2,20	2,06	1,84	1,54	1,16
55°	8,9 m/sec	0,67	1,24	1,72	2,10	2,38	2,58	2,67	2,68	2,58	2,40	2,12	1,74	1,27
60°	9,2 m/sec	0,81	1,50	2,07	2,53	2,87	3,10	3,21	3,20	3,07	2,83	2,47	2,00	1,41
65°	9,7 m/sec	1,00	1,85	2,56	3,12	3,54	3,80	3,93	3,90	3,74	3,42	2,96	2,35	1,60
70°	10,5 m/sec	1,28	2,37	3,27	3,98	4,50	4,84	4,98	4,94	4,70	4,28	3,67	2,87	1,88

al cărui etalon îl constituie înălțimea de 40 cm. Aceste procedee sînt realizate de jucători de 185 cm, 190 cm și 195 cm.

În tabelele 2—7 sînt prezentate datele traiectoriei obținute pentru fiecare procedeu, distanță și jucător în parte. Calculele au fost efectuate cu ajutorul calculatorului I.B.M. 340 al Centrului de calcul al Universității București, programînd în limbaj „Fortan", formula traiectoriei.

Pentru a putea înțelege mai ușor elementele prezentate în tabele, facem următoarea exemplificare :

— pentru un jucător de 185 cm, în aruncarea de pe loc :

185 cm + 120 cm = 305 cm ; toate elementele traiectoriei pornesc de la înălțimea de 185 cm, deci de la o denivelare față de țintă (reprezentată de coș, situat la 305 cm), de 120 cm ;

— pentru un jucător care aruncă din săritură :

195 cm + 40 cm = 235 cm ; deci, elementele traiectoriei pornesc de la nivelul de 235 cm, cu o denivelare față de coș — 305 — de 70 cm.

Traiectoria este calculată din 0,5 m în 0,5 m de la punctul de plecare pînă la țintă.

Analizînd aceste modele rezultă o serie de observații importante pentru orientarea activității de învățare și perfecționare a unor procedee corecte și eficace.

În raport cu distanța, cu cît aceasta crește, indiferent de unghiul de lansare, cu atît crește viteza inițială.

În raport cu unghiul de lansare, există un unghi de coborîre, care determină gradul de precizie în nimerirea țintei. Cu cît unghiul de lansare este mai mare, cu atît unghiul de coborîre este mai mare, mărind prin aceasta șansa de reușită a aruncării.

Putem constata că în limitele acelorași unghiuri de lansare, pentru aceeași distanță de aruncare, viteza de aruncare este relativ egală, variind o dată cu înălțimea jucătorului, deci a punctului de lansare. Concluzia care se desprinde este foarte importantă : *din același loc de*

aruncare, în raport de talie, sînt necesare, pentru un grad mai mare de reușită, unghiuri de lansare mai mari.

În condițiile aceluiași loc de lansare, la aceeași talie, se remarcă :

— la unghiuri aproximativ egale, cu cît acestea sînt mai mari, cu atît viteza inițială tinde să devină egală ;

— cu cît unghiurile sînt mai mici, viteza pentru aruncarea de pe loc este mai mare.

Pentru aruncările din săritură se desprind concluzii la fel de importante : *pentru aruncări din aceleași locuri se recomandă unghiuri de lansare mai mari, cu implicații corespunzătoare asupra vitezei inițiale, pentru a mări siguranța de reușită prin unghiul de coborîre.*

Cu cît înălțimea jucătorilor este mai mare, unghiul de lansare este cu atît mai mare, pentru ca în condițiile diferențierii unghiului de coborîre, la același unghi de lansare, să se poată realiza un unghi de coborîre care să asigure un grad mai mare de reușită a aruncării.

În general, cu cît punctul de lansare este mai înalt, la unghiuri și viteze inițiale egale, unghiul de coborîre este mai mic. Deci, pentru mărirea șansei de reușită, urmărită prin unghiul de coborîre, unghiul de lansare trebuie să fie mai mare decît pentru aruncările de pe loc.

La unghiuri egale și viteze inițiale egale, în condițiile aruncării de pe loc, cu cît crește distanța de aruncare, crește și unghiul de coborîre, mărindu-se deci șansa de reușită.

La unghiuri și viteze inițiale egale, în condițiile aruncării din săritură, cu cît crește distanța de lansare, unghiul de coborîre scade.

Toate acestea au implicații directe asupra unghiului de lansare pentru a permite, prin unghiul de coborîre, o mărire a șanselor de reușită a aruncării.

Concluziile care se desprind din analiza unui astfel de model pot fi transpuse în activitatea practică, putînd stabili pentru diferiți jucători anumite unghiuri de aruncare, în raport cu procedeul de aruncare și distanța față de coș, pentru a mări eficacitatea aruncărilor la coș.

Din această analiză se poate alcătui un program de pregătire corespunzător, care să stabilească o relație între elementele balistice ale aruncătorilor, calitățile fizice necesare și mijloacele folosite în pregătire.

3. PREGĂTIREA TACTICĂ

Însușirea și aplicarea unui sistem de atac implică numeroase cerințe. În general, acestea trebuie să se găsească între normele impuse de jocul modern, pe de o parte și valorificarea corespunzătoare a posibilităților jucătorilor, pe de altă parte.

Pornind de la aceste considerente, se poate stabili un sistem de atac pe baza unui model algebric.

Relațiile care se pot stabili între jucători pot fi analizate prin calculul aranjărilor și aranjărilor cu repetiție. În cadrul acestor calcule, baza de calcul o constituie numărul 5, respectiv numărul jucătorilor în teren.

În cadrul calculului aranjărilor se utilizează formula :

$$A_n^k = \frac{n!}{(n-k)!} \quad (8).$$

Pentru aranjările cu repetiție, formula de calcul este :

$$A_n^k = n^k \qquad (9).$$

Exemplificînd, calculele pentru aranjări simple sau cu repetiție dau următoarele rezultate :

— pentru relații în cadrul celor 5 jucători, luați cîte 2 :

$A_5^2 = \frac{5!}{(5-2)!} = \frac{120}{6} = 20$, pentru aranjări simple ;

$A_5^2 = 5^2 = 25$, pentru aranjări cu repetiție.

În felul acesta ne putem da seama de numeroasele relații care se pot stabili între jucători, cînd acestea se realizează între 3, 4 sau 5 jucători.

Pornind de la acest model, se pot stabili anumite relații într-o sferă îngustată, determinînd o orientare corespunzătoare a procesului de pregătire.

Iată un exemplu de realizarea unui sistem de atac.

Forma de atac : 2—3 sau 2—2—1.

Combinații folosite : blocaj-plecare din blocaj, depășire în dribling, demarcarea extremei în poziție de centru și a pivotului de pe o parte pe alta a panoului.

Sistemul se referă la posibilitatea de valorificare a posibilităților jucătorilor : un pivot, o extremă de talie înaltă (ce poate fi un al doilea pivot) și trei jucători de cîmp.

Acțiunile combinative se pot desfășura într-o circulație continuă a jucătorilor realizîndu-se :

— succesiunea acțiunilor pe aceeași parte, între aceiași jucători ;

— alternanța de realizare a acelorași acțiuni între aceiași jucători, de pe o parte pe alta a terenului ;

— variația de ritm impusă de adaptarea la condițiile impuse de adversar.

Un astfel de sistem capătă un caracter de universalitate pentru că :

— utilizează elemente de circulație valabile împotriva ambelor sisteme de apărare, om la om și zonă ;

— utilizează combinații și acțiuni individuale, eficace împotriva ambelor sisteme de apărare ;

— utilizează, în raport cu sistemul de apărare, aceeași succesiune și alternanță în cadrul unei circulații continue, reducînd în cazul atacului zonei unele acțiuni sau combinații mai puțin eficace împotriva acestui sistem de apărare ;

— valorificarea corespunzătoare a jucătorilor în raport de talie, calități fizice și tehnico-tactice ;

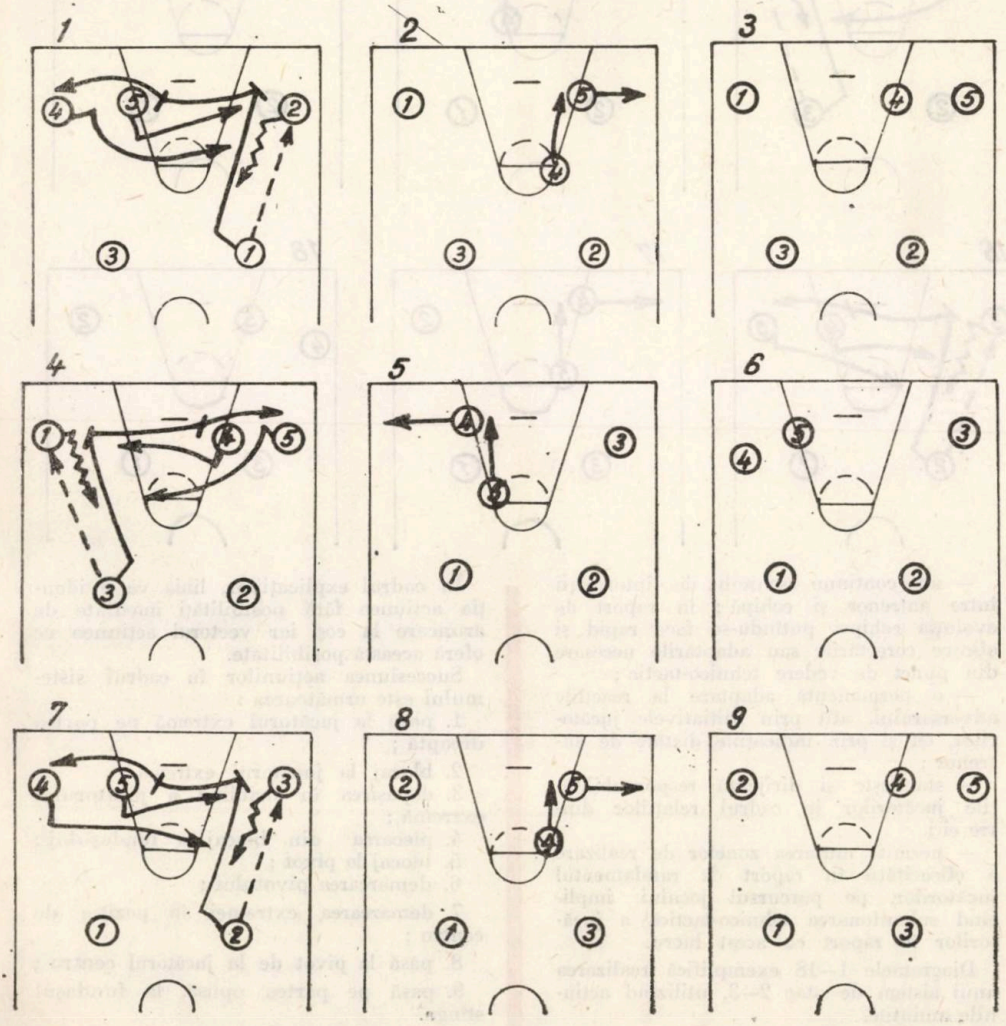
— asigură o transferare de sarcini între jucători.

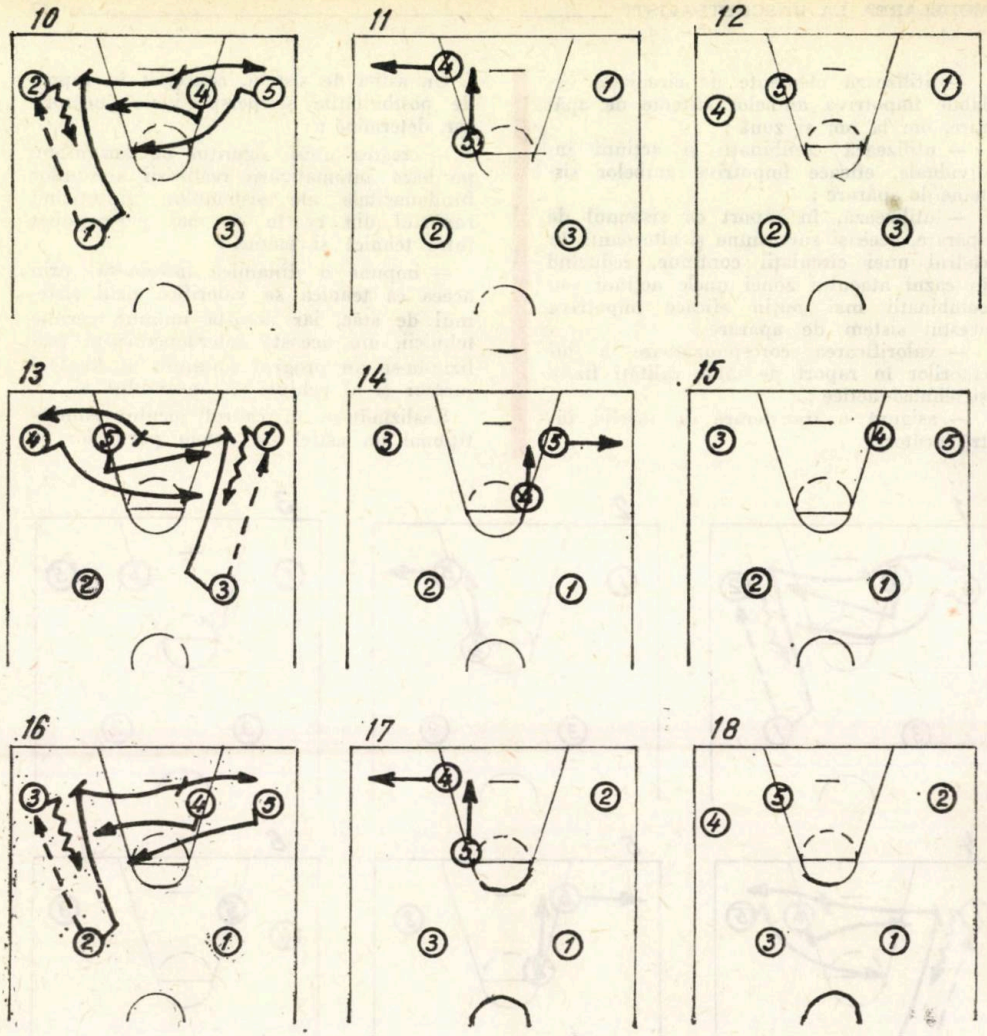
Un astfel de sistem, conceput în raport de posibilitățile și perspectivele jucătorilor, determină :

— crearea unui algoritm de ansamblu, pe baza automatizării realizării acțiunilor fundamentale ale sistemului, sintetizînd raportul din ce în ce mai perfecționat între tehnică și tactică ;

— impune o dinamică interioară, prin aceea că tehnica se valorifică prin sistemul de atac, iar aceasta impune cerințe tehnicii, din această interdependență realizîndu-se un progres continuu al fiecărui jucător și al echipei în ansamblul ei.

Realizîndu-se în cadrul jocului competițional un astfel de sistem permite :





— un continuu schimb de informaţii între antrenor şi echipă ; în raport de evoluţia echipei putîndu-se face rapid şi eficace corectările sau adaptările necesare din punct de vedere tehnico-tactic ;

— o permanentă adaptare la reacţiile adversarului, atît prin iniţiativele jucătorilor, cît şi prin indicaţiile dictate de antrenor ;

— stabileşte şi dirijează responsabilităţile jucătorilor în cadrul relaţiilor dintre ei ;

— permite mutarea zonelor de realizare a eficacităţii în raport de randamentul jucătorilor, pe parcursul jocului, implicînd subordonarea tehnico-tactică a jucătorilor în raport cu acest lucru.

Diagramele 1—18 exemplifică realizarea unui sistem de atac 2—3, utilizînd acţiunile amintite.

În cadrul explicaţiilor, linia va evidenţia acţiunea fără posibilităţi imediate de aruncare la coş, iar vectorul acţiunea ce oferă această posibilitate.

Succesiunea acţiunilor în cadrul sistemului este următoarea :

1. pasă la jucătorul extremă pe partea dreaptă ;
2. blocaj la jucătorul extremă ;
3. depăşirea în dribling a jucătorului extremă ;
4. plecarea din blocaj a fundaşului ;
5. blocaj la pivot ;
6. demarcarea pivotului ;
7. demarcarea extremei în poziţie de centru ;
8. pasă la pivot de la jucătorul centru ;
9. pasă pe partea opusă, la fundaşul stînga.

Tabelul 8

Direcția acțiunii	Blocaj-plecare	Depășire în dribling	Demarcarea pivotului	Demarcarea extremei
Dreapta	1-2	2	5	4
Stînga	3-1	1	4	5
Dreapta	2-3	3	5	4
Stînga	1-2	2	4	5
Dreapta	3-1	1	5	4
Stînga	2-3	3	4	5

Această serie de acțiuni se poate realiza identic și pe partea opusă, determinînd, în condițiile unei astfel de continuități, o serie de relații între jucători.

În raport de caracteristicile jucătorilor și combinațiile în care sînt angajați în cadrul acestui sistem, succesiunea este prezentată în tabelul 8.

Iată cum, pornind de la relațiile existente în cadrul unei echipe, se poate stabili un sistem de atac, care să permită o valorificare judicioasă a acestora, tocmai prin stabilirea unor relații determinante în obținerea rezultatului urmărit.

De la această formă prezentată în cadrul modelului analizat, se pot crea numeroase variante, în raport direct cu numeroasele posibilități de a stabili relații între jucători, dar în permanență urmărind valorificarea corespunzătoare a acestora.

Pornind de la aceste exemplificări privind folosirea unor modele pentru a orienta pregătirea jucătorilor și a echipei în mod corespunzător, urmărind eficacitatea cît mai ridicată în cadrul acestei pregătiri, se pot alcătui numeroase modele pentru foarte multe aspecte ale jocului, pentru ca printr-o analiză care să implice elemente de calcul matematic (teoria învățării, teoria algoritmilor, teoria jocurilor etc.) să se realizeze dirijarea eforturilor din pregătirea spre rezultate corespunzătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTOL P. : Educația și pedagogia în perspectivă operațională, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
2. DIACIKOV V. M. : Pronosticarea căilor de creștere a potențialului motric, Sportul peste hotare, nr. 38/1968.
3. DOHERTY K. : Antrenamentul puterii pentru săritorii la înălțime, Scholastic Coach, martie, 1968.
4. DUMITRESCU G. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
5. GOLOMAZOV S. V. : Probabilitatea subiectivă a preciziei aruncării și corelația ei cu celelalte obiective, Jocuri sportive, vol. I, 1969.
6. GATEV V. : Unele probleme ale neurociberneticii și măiestria sportivă, Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
7. IAHONTOV E. R. : Modelarea tacticii în baschet, Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S. București, 1968.
8. ILIN V. A. : Unele probleme ale științei sistemelor de comandă, Probleme teoretice ale ciberneticii, Ed. științifică, București, 1963.
9. JESSEN K. : Dependența siguranței aruncării de cîmpul de percepție la baschet, Sportul peste hotare, nr. 60/1969.
10. KERSENBROCK K. : Analiza bătăii la săritura în înălțime, Sportul peste hotare, nr. 49/1968.
11. LANDA V. : Despre abordarea cibernetică a teoriei învățării, Cibernetica, Ed. politică, București, 1964.
12. MATVEEV D. : Raportul dintre forță și viteză, Sportul peste hotare, nr. 11/1968.
13. NAUMOV B. A. : Despre dirijarea procesului de învățare a deprinderilor motrice, Cibernetica în sport, Ed. C.N.E.F.S., București, 1968.
14. NETT T., ULLRICH J. : Exerciții de forță în antrenamentul de pregătire fizică, Ed. Bartels & Wernitz, Stuttgart.
15. NICOLAU E. : Analogie, model, similitudine, Materialismul dialectic și științele naturii, vol. IV, Ed. politică, București, 1964.
16. O'CONNOR B. : Antrenamentul științific cu haltere, Scholastic Coach 1—2/1964.
17. PAVELCU V. : Schema operațională, deprinderile și obișnuințele — înțelesurile lor și raportul dintre ele, Revista de Psihologie, nr. 4/1965, București.

18. PEROVICI C. : Studiul mecanic al săriturii în înălțime, Note și cercetări științifice în domeniul culturii fizice, vol. I, Ed. tineretului, București, 1956.
19. SĂHLEANU V. : Despre valoarea teoretică și practică a modelelor, Probleme teoretice ale ciberneticei, Ed. științifică, București, 1963.
20. ZAPAN GH. : Cibernetica activității umane cu aplicații, Sociologia militans, vol. II, București, 1969.
21. ZAȚIORSKI V. M. : Calitățile fizice ale sportivului, Centrul de informare și documentare tehnică al C.N.E.F.S., București, 1968.

C. DÎRJAN : Introduction au probléme du modelage dans la préparation des basketteurs

La théorie du modelage offre la possibilité d'analyse et d'interprétation, par les méthodes mathématiques, d'une série des phénomènes de l'activité humaine.

Partant de cette réalité, l'auteur présente le moyen d'appliquer le modelage dans les entraînements des basketteurs. Pour chacun des facteurs de l'entraînement — la préparation physique, technique et tactique — on donne des exemples contenant les éléments les plus significatifs.

On présente le moyen de réaliser un système d'attaque en utilisant le modelage de l'entraînement.

C. DÎRJAN : Introduction to Shaping in Basketball Training

The theory of shaping makes it possible to examine and interpret a large number of human activities and phenomena by mathematical methods.

Starting from the above considerations the author shows the ways in which shaping may be applied in basketball training. He gives significant elements for each of the factors of training — physical, technical and tactical training.

The author describes a system of attack based on the shaping of training.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Educaţia fizică şi sportul în învăţămînt

Asist. univ. IONEL BRATU
I.E.F.S.

CONSIDERAŢII PRIVIND CORECTAREA DEFICIENŢELOR FIZICE LA ŞCOLARI

Cadrul favorabil pentru prevenirea şi corectarea deficienţelor fizice, precum şi iniţierea elevilor în această acţiune este lecţia curentă de educaţie fizică.

Prevenirea deficienţelor fizice se realizează prin educarea şi perfecţionarea deprinderii de atitudine corectă a corpului, care trebuie să înceapă o dată cu intrarea copiilor în clasa I şi prin exerciţiile curente ce se folosesc în fiecare lecţie pentru asigurarea dezvoltării fizice sub aspect morfologic şi funcţional.

Pentru ca exerciţiile folosite pentru dezvoltarea fizică generală să fie eficiente şi pentru prevenirea deficienţelor fizice şi chiar pentru corectarea unora dintre ele facem cîteva recomandări pe care le considerăm utile.

Mai întîi, exerciţiile respective trebuie să fie executate simetric şi să influenţeze toate segmentele corpului. Privind structura exerciţiilor, recomandăm să nu se facă abuz de unele mişcări ca ducerea în cerc a membrelor superioare, executate prin înainte-jos-înapoi, flexiile profunde de trunchi în care se accentuează curbura toracală a coloanei vertebrale şi aşa determinată să se afle în poziţie de flexie cerută de poziţia în bancă, îndoirile profunde ale genunchilor şi altele. În general, trebuie să se evite dezvoltarea musculaturii planului anterior al corpului în dauna celei aflate pe planul posterior,ştiindu-se bine că acesta este planul de sprijin ce trebuie să asigure fixitatea necesară deplasării membrelor superioare şi inferioare. Ultima recomandare pe care vrem s-o facem se referă la necesitatea introducerii mai frecvente a exerciţiilor care să se adreseze atît musculaturii cefii, gîtului, toracelui şi abdomenului, cît şi musculaturii susţinătoare a boltei plantare, precum şi exerciţiile necesare tonificării musculo-ligamentare a articulaţiilor genunchilor şi gleznelor, care în general nu se prea folosesc.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1972, pag. 21

Corectarea deficiențelor ușoare trebuie să se înscrie printre sarcinile permanente ale fiecărei lecții de educație fizică. În lecțiile curente, profesorii pot corecta atitudinile deficiente globale și segmentare, folosind exerciții speciale (pe baza cunoașterii frecvenței deficiențelor în clasele respective) și executarea lor cu tot colectivul clasei realizînd pentru unii sarcini de dezvoltare fizică, iar pentru alții sarcini de corectare. Nu trebuie să omitem faptul că atitudinea corectă a corpului este un element de bază ce caracterizează dezvoltarea fizică armonioasă a fiecărui copil. Mecanismul de corectare a deficiențelor fizice ușoare, prin exerciții corective executate în comun, constă în faptul că prin ele se dezorganizează și se stinge reflexul greșit de atitudine a corpului, în întregime, sau numai al segmentelor și înlocuirea lui cu un reflex nou, corect și stabil. Acest obiectiv se realizează pe baza acțiunii exercițiilor fizice la nivelul sistemului nervos și psihic. Exercițiile respective acționează însă și la nivelul sistemului musculo-articular, tonificînd, în condiții de scurtare, musculatura alungită și hipotonă și în condiții de alungire pe cea scurtă, rigidă și hipertonă, contribuind astfel la echilibrarea potențialului celor două grupe musculare cu acțiune antagonică care mențin segmentele în atitudine corectă. Pe baza cercetărilor pe care le-am efectuat prezentăm o suită de exerciții corective pentru corectarea deficiențelor ușoare întîlnite frecvent la școlari, menționate mai înainte.

COMPLEX DE EXERCIȚII CE SE POATE EXECUTA ÎN SALĂ, INDIFERENT DE CONDIȚIILE MATERIALE ALE SĂLII RESPECTIVE

1. Stînd, cu spatele și cu celelalte puncte ale planului posterior al corpului lipite de un plan vertical, brațele întinse sus ; îndoirea genunchilor — inspirație profundă, revenire — expirație. Se păstrează spatele lipit de planul vertical.

2. Pe genunchi, cu sprijin pe palme, coloana vertebrală la orizontală ; ducerea palmelor înainte (alunecînd pe sol), simultan cu extensia capului și gîtului — inspirație amplă alungind coloana vertebrală în axul lung al corpului, revenire — expirație.

3. Pe genunchi, sprijin pe palme, coloana vertebrală sub orizontală ; tîrîre înainte prin pășire pe genunchi, păstrînd permanent contactul palmelor cu solul.

4. Șezînd depărtat, palmele sprijinite pe sol, lîngă șolduri ; ducerea brațelor prin înainte sus — inspirație, simultan cu îndoirea genunchilor la piept și cu extensia capului, gîtului și trunchiului, păstrînd vîrful picioarelor întinse, revenire — expirație.

5. Șezînd rezemat la scara fixă sau cîte doi spate în spate, brațele întinse sus, de mîini apucat sau de șipca scării fixe ; îndoirea genunchilor la piept alternativ cu întinderea lor păstrînd cît este posibil contactul plantelor cu solul.

6. Culcat pe spate, brațele pe lîngă corp ; ridicarea corpului în sprijin pe creștet și pe călcîie, menținînd poziția. Palmele se sprijină pe sol ajutînd la ridicarea și menținerea corpului în extensie.

7. Culcat pe spate (se poate și pe o bancă de gimnastică, în lungul ei), brațele întinse în prelungirea corpului ; tîrîre înainte prin impul-

sul alternativ al picioarelor. Din aceeași poziție, cu genunchii îndoiți la piept, tîrîre înainte prin tracțiunea alternativă sau simultană a brațelor (prin apucare de marginile laterale ale băncii).

8. Culcat înainte, cu jumătatea superioară a trunchiului în afara suprafeței de sprijin ; extensia trunchiului executată îndeosebi din segmentul toracal al coloanei vertebrale, simultan cu ducerea brațelor oblic-înainte — inspirație, revenire — expirație. Poziția se poate menține cel puțin 3—6 secunde.

9. Atîrnat la scara fixă, genunchii îndoiți la piept ; deplasarea corpului spre stînga sau spre dreapta, prin mutarea succesivă a mîinilor în direcția de deplasare.

10. Atîrnat pe un plan oblic înclinat la 30—40° ; ducerea genunchilor îndoiți la piept — inspirație, revenire — expirație.

COMPLEX DE EXERCIȚII CE POATE FI EXECUTAT CÎND LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ SE EXECUTĂ ÎN AER LIBER

1. Mers pe vîrfuri cu un obiect pe creștet susținut din lateral cu ambele mîini ; mers cu ducerea brațelor oblic-sus sau lateral.

2. Stînd depărtat ; ducerea brațelor prin înainte-sus — inspirație, simultan cu ducerea cîte unui genunchi îndoit la piept, revenire — expirație.

3. Stînd ușor depărtat, brațele oblic-jos, palmele orientate înainte ; aplecarea trunchiului înainte, simultan cu extensia capului, gîtului și coloanei vertebrale din segmentul său toracal — inspirație amplă, revenire — expirație.

4. Stînd, cîte doi spate în spate, brațele întinse sus, de mîini apucat ; îndoirea genunchilor simultan cu efectuarea unei inspirații profunde, cu ducerea capului și gîtului înapoi în extensie, revenire — expirație.

5. Pe genunchi, sprijin pe palme ; îndoirea membrelor superioare din coate, simultan cu extensia capului și gîtului — inspirație profundă, revenire — expirație.

6. Pe genunchi, sprijin pe palme, coloana vertebrală sub orizontală, brațele întinse mult înainte ; tîrîre în cerc, alternativ spre stînga sau spre dreapta, prin mutarea succesivă a mîinilor din aproape în aproape în direcția de tîrîre, pînă cînd coloana vertebrală efectuează o îndoire laterală maximă.

7. Pe genunchi, cîte doi față în față, trunchiul la orizontală, brațele întinse înainte, de mîini apucat ; ducerea trunchiului înainte și în jos cu arcuire, simultan cu extensia capului și gîtului. Unul dintre elevi asigură punctul fix de sprijin pentru celălalt.

8. Stînd, brațele laterale ; îndoirea genunchilor și ducerea lor în lateral într-o parte, simultan cu răsucirea trunchiului în partea opusă — inspirație, revenire — expirație (trunchiul se menține pe verticală).

9. Stînd, cîte doi spate în spate, de mîini apucat ; ducerea cîte unui picior înainte și în sus, cu genunchiul îndoit sau întins — inspirație, revenire — expirație.

10. Stînd, trunchiul înclinat înainte ; ducerea brațelor lateral, oblic -sus sau sus în cerc prin înainte-sus înapoi — inspirație, revenire — expirație.

Exercițiile prezentate trebuie să se execute în doi timpi. Timpul I reprezintă ducerea segmentelor respective în sens corectiv sau hipercorectiv așa cum sînt ele descrise, iar timpul II reprezintă revenirea în poziția inițială. Poziția inițială trebuie respectată pentru că ea însăși este corectivă. Recomandăm, de asemenea, ca exercițiile să se execute lent și cu amplitudine cît mai mare, avînd permanent tendința să creștem intensitatea efortului prin procedeele de care dispunem : acțiunea gravitației, obiectele portative, aparatele fixe, rezistența partenerului etc.

Atragem atenția profesorilor că în cazul scoliozelor ușoare și a picioarelor plate funcțional și de gradul I să se individualizeze exercițiile, pentru că structurile exercițiilor prezentate de noi au în cazul lor o acțiune corectivă parțială.

Este bine ca profesorii să recomande elevilor continuarea executării la domiciliu, independent sau sub supravegherea părinților, o serie de exerciții din complexele respective.

Corectarea defecienților de grad mediu este o sarcină ceva mai dificil de realizat în cadrul lecțiilor curente de educație fizică. Dificultatea rezidă din numărul relativ mic de elevi cu deficiențe medii și de caracterul diferit al acestora. Cercetînd numeroase clase , noi am depistat, în medie, cinci elevi cu deficiențe de acest grad în fiecare clasă. Sînt însă clase cu 2—3 sau nici un deficient mediu, după cum sînt și clase care au 6—7 elevi în această situație. Elevii cu deficiențe medii sînt mai numeroși la clasele mari (de la clasa a VII-a în sus). Mai important decît acest aspect ni se pare cel al varietății deficiențelor respective. Frecvența lor cea mai mare se înregistrează la coloana vertebrală, torace și picioare (cifoze, cifolordoze, spate rotund, spate plan lordotic (la fete), torace plat și picior plat gradul II—III).

Mecanismul de corectare a deficiențelor de grad mediu se bazează pe efectele exercițiilor corective ce se răsfrîng asupra sistemului neuropsihic și a substratului musculo-articular.

În primul caz, exercițiile corective dezorganizează reflexul greșit de atitudine a corpului și îl înlocuiesc treptat cu unul nou, corect. Acest efect este mai puțin evident în cadrul deficiențelor de grad mediu, comparativ cu deficiențele de gradul ușor.

În al doilea caz, exercițiile corective contribuie la tonificarea în condiții de scurtare a mușchilor alungiți și hipotonici și în condiții de alungire și elasticizare a mușchilor care în cadrul mecanismului de producere a deficienței respective sînt scurți, rigizi și hipertonici.

Recomandăm ca în prima etapă, structura exercițiilor să fie orientată spre creșterea mobilității segmentului deficient. Aceasta este condiția esențială a posibilității redresării lui în atitudine corectă sau hipercorectă. În continuare, accentul cade pe tonificarea musculaturii, ca elemente active care mențin segmentele în atitudine corectă, sub influența permanentă a controlului și autocontrolului conștient al fiecărui deficient.

Cercetările noastre ne-au condus către următorul cadru metodic pentru corectarea deficiențelor medii :

— scutirea elevilor cu deficiențe medii de executarea unor exerciții ale căror structuri de mișcări duc la accentuarea deficienței respective ;

— executarea în mod inidividual a unui complex de exerciții corective în diferite momente oferite de lecție și pe care profesorul le consideră mai potrivite. Recomandăm ca în cadrul complexului respectiv să se includă cele mai eficiente exerciții pentru corectarea deficiențelor respective, adaptate la condițiile materiale de care dispune școala și sînt efectiv folosite în lecțiile curente ;

— executarea aceluiași complex de exerciții corective la domiciliu, în mod independent sau sub supravegherea părinților.

Exercițiile executate la domiciliu nu trebuie să fie modificate prea mult. Structura lor trebuie să rămînă relativ aceeași, adaptată la condițiile de acasă.

Recomandăm profesorilor ca în alcătuirea complexelor corective pentru elevi cu deficiențe medii să cuprindă exerciții din următoarele grupe :

— *exerciții statice*, sub formă de poziții inițiale, cu structură corectă și corectivă din care se vor executa exercițiile dinamice sau exerciții statice, sub formă de efort izometric, realizate prin intermediul unor poziții menținute, care, de asemenea, au structură corectivă sau hipercorectivă ;

— *exerciții dinamice* sub următoarele forme :

a. exerciții active, libere, executate cu segmentul în care este localizată deficiența, incluzînd în structura lor numai mișcările ce se pot executa cu segmentul respectiv și care sînt corective, excluzîndu-se mișcările care au efect opus acțiunii de corectare ;

b. exerciții active, libere, executate cu segmentele vecine în care se constată deficiențe, simptom determinat de deficiența principală ;

c. exerciții corective executate cu intensitate crescută, realizată cu ajutorul gravitației, a aparatelor fixe, a obiectelor portative și cu ajutorul rezistenței manuale ;

d. exerciții aplicative, cu structură corectivă, sub formă de mers, alergare, tîrîre, echilibru, atîrnare și altele ;

e. exerciții de respirație liberă sau legate de mișcările corective ale trunchiului și membrelor ;

f. exerciții de relaxare psihotonică pentru decontracturarea grupelor musculare care în cadrul mecanismului de producere a deficienței respective se află în stare de hipertonie, contractură și rigiditate ;

g. exerciții de redresare, pasive sau active, executate în fața oglinzii.

★

Folosind mijloacele menționate și manifestînd în același timp preocupare și simț de răspundere pentru realizarea acestor sarcini, profesorii de educație fizică pot aduce o contribuție importantă la întărirea gradului de sănătate a elevilor, la creșterea eficienței exercițiilor fizice asupra dezvoltării fizice a populației școlare.

BIBLIOGRAFIE

1. BERTONI W : Pentru o justă îndrumare sanitară în profilaxia și terapia deformărilor coloanelor vertebrale în timpul vîrstei școlare, rev. Medicina dello Sport, 1963.

2. BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1967.
3. BRATU I. : Indicații tehnico-metodice și organizatorice pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice la școlari, Sesiunea de comunicări I.C.F., București, 1965 (volumul sesiunii).
4. IONESCU A. și colab. : Depistarea deficiențelor fizice la elevii unei școli generale din București, măsuri de prevenire și corectarea lor, Sesiunea I.C.F., București, martie 1970 (volumul sesiunii).
5. LAPPIERE A. : Concepție generală asupra reeducării atitudinii, Educație fizică și sport, nr. 91, București, 1968, Centrul de informare și documentare tehnică al C.N.E.F.S.
6. LE BOULCH J. : Educarea și reeducarea atitudinii, Educație fizică și sport, nr. 84, București, 1967, Centrul de informare și documentare tehnică al C.N.E.F.S.
7. SAITTA G. : Paramorfismul la vîrsta școlară, prevenire, tratament și terapeutică sportivă, rev. Medicina dello Sport, nr. 11, 1966.
8. WALTER R. : Reeducarea atitudinii (program de educație fizică specială), Educație fizică și sport, nr. 95, București, 1968, Centrul de informare și documentare tehnică al C.N.E.F.S.

I. BRATU : Considérations concernant la correction des déficiences physiques chez les scolaires

L'auteur passe brièvement en revue les moyens dont il faut réaliser la prévention et la correction des déficiences physiques légères ou moyennes des scolaires.

Sont présentés deux complexes d'exercices qui peuvent être exécutés soit en salle, sans tenir compte des conditions matérielles dont elle dispose, soit en plein air.

Nous y trouvons aussi quelques exercices qui peuvent être exécutés à la maison, avec les indications respectives de la part du professeur d'éducation physique et sous la directe surveillance des parents des élèves déficients.

I. BRATU : Considerations on Correcting Schoolchildren's Physical Deficiencies

The author singles out the methods for the prevention and correcting of light — and medium — defficiencies of schoolchildren.

The author describes two sets of exercises to be done in the gym, no matter of material facilities, or in the open air.

Some of the exercises can be done at home provided they are carried out as indicated by the instructor and under the control of the parents.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Prof. CONSTANTIN PÎRVU
Şcoala generală nr. 6 — Giurgiu

SPORT
RECREAŢIE
SĂNĂTATE

EXERCIŢII PENTRU PREGĂTIREA PIONIERILOR ŞI ŞCOLARILOR PENTRU APĂRAREA PATRIEI

Pregătirea multilaterală pentru apărarea patriei şi a cuceririlor revoluţionare ale patriei noastre socialiste constituie, cum este şi firesc, o datorie a fiecărui cetăţean al României Socialiste.

Pornind de la această realitate, autorul articolului ce urmează prezintă o serie de exerciţii din arta apărării individuale şi din judo care pot fi însuşite cu maximă eficienţă de către elevii şcolilor generale, profesionale şi licee.

Este necesar să facem precizarea că toate mijloacele propuse pentru mărirea capacităţii de apărare individuală pot fi exersate în cadrul lecţiilor de educaţie fizică, în special în partea pregătitoare a acestora, precum şi faptul că toate exerciţiile trebuie să se execute sub supravegherea strictă a profesorului de educaţie fizică, pentru a se evita eventualele accidente potenţiale.

DEGAJĂRILE

1. Din prize de mîini

a. Situaţia în care Uke apucă pe Tori cu mîinile de articulaţiile pumnilor, cu policele în jos ; Tori execută o mişcare circulară de ridicare a ambelor mîini şi de răsucire în afară. În acest fel se eliberează.

b. Aceeaşi situaţie, dar Uke apucă cu mîinile, policele orientat în jos ; se execută tot o mişcare circulară şi de răsucire orientată în jos şi în afară. Totul se execută foarte repede.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1972, pag. 27

2. Degajări din centurări

a. *Centurare din față :* Tori are brațele libere, iar Uke cuprinde cu brațele trunchiul lui Tori, pe sub axile, lăsîndu-i brațele libere. Cu policele ambelor mîini. Tori apasă puternic din exterior spre interior plexul nervos carotidian (apăsare de scurtă durată). Uke eliberează imediat din centurare.

b. Aceeași situație : Tori își plasează ambele mîini (palmă peste palmă) în bărbia lui Uke și presează capul lui Uke pe spate pînă cînd îl aruncă jos.

Notă : Uke trebuie să cunoască căderea pe spate.

c. *Degajare în situația în care Uke înconjoară ambele brațe*

— Uke înconjoară ambele brațe ale lui Tori la nivelul umerilor ; Tori poate să execute apăsarea asupra plexului nervos carotidian.

— Uke înconjoară pe Tori la nivelul coatelor ; Tori își plasează mîinile în regiunea inghinală a adversarului, împinge în el, execută o săritură înapoi, pe ambele picioare, îndoindu-și bazinul și depărtîndu-se de Uke. Trece apoi greutatea pe piciorul stîng, aduce piciorul drept prin fața piciorului stîng și în partea dreaptă a lui Uke și execută o secerare a piciorului drept al lui Uke (la nivelul spațiului popliteu). Concomitent. Tori împinge cu mîna și umărul drept în partea stîngă a pieptului lui Uke. Acesta va cădea pe dușumea, pe spate și puțin pe o latură.

d. *Degajări din centurări cînd Uke înconjoară de la spate lăsînd brațele libere*

— Uke înconjoară pe Tori cu brațele pe sub axilă ; Uke are un picior înainte ; Tori își ridică brațele în sus, făcîndu-l pe Uke să creadă că îl va apuca de cap. Brusc, Tori își duce brațele printre picioare și apucîndu-l pe Uke de un picior (cît mai aproape de gleznă), ridicîndu-și trunchiul și trăgînd piciorul lui Uke îl va trînti pe spate.

— Aceeași apucare a lui Uke ; Tori își duce brațul drept înapoi, înconjoară ceafa lui Uke îndoind puțin genunchii ; se apleacă rapid înainte (din trunchi) și-l aruncă pe adversar peste umărul drept. *Atenție :* la antrenament se execută numai pe saltea și Tori continuă să-l țină pe Uke de ceafă pentru a-l asigura.

e. *Degajări din centurări de la spate cînd Uke cuprinde și brațele*

— Tori apucă cu mîinile antebrațele lui Uke, la nivelul articulației pumnului, strîngînd în special cu mîna stîngă încheietura pumnului drept al lui Uke ; așază piciorul drept întins și lateral față de Uke, se răsucește în jurul piciorului stîng spre dreapta, continuă priza și va cădea peste Uke care nu poate păși în dreapta din cauza piciorului drept al lui Tori.

APĂRARE CONTRA LOVITURILOR DE PUMN

— Uke, vrînd să lovească cu pumnul drept, are piciorul stîng adus mai în față, brațul drept adus înapoi și îndoit din cot. Tori parează cu încheietura pumnului stîng, duce brațul drept spre ceafa lui Uke (partea stîngă), blochează cu piciorul stîng genunchiul drept al lui Uke ; cu mîna

stîngă îl prinde de încheietura pumnului drept, îl roteşte spre dreapta şi îl aruncă pe saltea.

— Uke însă este un boxer care loveşte scurt şi rapid : cel mai eficient atac este la picioare. Tori se ghemuieşte brusc la picioarele lui Uke, se răsuceşte puţin spre stînga, presează cu flancul său drept faţa anterioară a gambei lui Uke (piciorul drept), duce braţul drept în partea posterioară a picioarelor lui Uke, îl înconjoară şi-l trage, Uke cade pe spate.

APĂRAREA CONTRA LOVITURILOR CU PICIORUL

— Uke îşi balansează piciorul drept dinapoi înainte şi puţin de la dreapta la stînga cu scopul de a lovi flancul stîng al lui Tori. Acesta stă cu picioarele uşor depărtate, genunchii uşor îndoiţi, braţele puţin înainte, pe lîngă corp. În momentul lovirii, Tori îşi înclină trunchiul în faţă (puţin), îşi duce braţul stîng înconjurînd pe dedesubt gamba dreaptă a lui Uke. Braţul drept, adus peste piciorul drept al lui Uke, îi apucă coapsa. Tori se înalţă acum pe vîrfuri şi ridicînd piciorul lui Uke, cu ambele braţe, plus o mişcare de răsucire spre dreapta, îl aruncă pe acesta cu faţa în jos.

— Uke vrea să lovească direct la abdomen. Tori apucă cu mîna dreaptă gamba stîngă a lui Uke, cît mai aproape de călcîi (Uke loveşte deci cu piciorul stîng). Tori îşi plasează mîna stîngă deasupra gleznei. Avînd deja genunchii puţin îndoiţi, Tori se întinde şi îl aruncă pe Uke pe spate.

Atenţie! Uke trebuie să ducă rapid bărbia în piept.

APĂRARE CONTRA LOVITURII CU CUŢITUL

a. Lovitura cu cuţitul de sus în jos

— Uke are braţul drept în sus, puţin pe spate. Tori se apropie rapid, parează cu mîna stîngă la încheietura pumnului, prinde degetele mîinii stîngi (pe deasupra) încheietura pumnului lui Uke, duce braţul drept pe dedesupt, apucă de jos cotul lui Uke şi execută o tracţiune cu răsucire asupra braţului lui Uke, care eliberează cuţitul.

— Lovitură „clasică" : de sus, cu braţul îndoit în unghi drept ; Tori parează cu braţul drept, la nivelul treimii inferioare a antebraţului lui Uke. Tori împinge în continuare cu antebraţul său pe cel al adversarului, păşeşte înainte, introduce mîna stîngă prin spatele mîinii adversarului şi îşi apucă propriul său braţ, realizînd o pîrghie.

b) Lovitura cu cuţitul de jos în sus

— Uke loveşte de jos în sus. Tori parează cu antebraţul stîng, duce braţul drept pe deasupra umărului lui Uke şi îl apucă de deasupra cotului, trăgîndu-l spre el. Cu antebraţul stîng împinge, creînd o pîrghie.

Aceeaşi situaţie, în cadrul unei lupte reale, Tori trăgînd de umăr (apucînd cu mîna, pe dinafară, de sub axilă) îl apleacă pe Uke cu trunchiul înainte şi îl loveşte puternic cu genunchiul în plină faţă.

Atenţie ! Nu se execută practic la antrenament.

c. *Dezarmarea din spate a unui adversar care se pregătește să lovească cu cuțitul*

— Uke duce brațul drept întins în sus pentru a lovi o a treia persoană. Tori (aflîndu-se la spate) concomitent apucă cu mîna dreaptă articulația pumnului drept al lui Uke, lovește cu talpa piciorului în spațiul popliteu al piciorului drept al lui Uke, înconjoară cu antebrațul stîng gîtul lui Uke, strangulîndu-l.

APĂRAREA CONTRA LOVITURILOR CU OBIECTE LUNGI

La lovitura cu obiecte lungi și grele (apucate cu o mînă sau cu două) există un moment propice de dezarmare. Este momentul creat de adversar cînd ridică brațul (brațele) pentru a lovi. Vital pentru cel atacat este să se apropie în aceste fracțiuni de secundă de atacator.

— Uke lovește de sus în jos ; ridică obiectul, îl duce pe spate și lovitura pleacă. În acest moment, Tori se aruncă cu umărul drept în abdomenul lui Uke, îl înconjoară cu brațele și îl trîntește pe spate.

— Uke lovește cu brațul drept de sus în jos. Tori face un pas cu dreptul înainte în momentul în care Uke are brațul sus. Îndoaie genunchiul drept (umărul său atingînd abdomenul adversarului), introduce brațul drept printre picioarele lui Uke, apucîndu-i coapsa dreaptă. Se ridică aruncîndu-l pe Uke peste spate. Uke trebuie să cunoască procedeul de asigurare.

— Uke duce brațul drept sus, îndoit, cu bastonul. În momentul în care lovește, Tori face un pas cu piciorul drept înainte așezînd laba piciorului drept cu vîrful mult în afară, în dreptul piciorului drept al lui Uke. Cu brațul stîng parează lovitura, duce mîna dreaptă pe sub axila brațului drept al lui Uke, apucîndu-l de jos în sus, pivotează pe piciorul drept, îl aruncă pe Uke peste umăr.

DEZARMAREA UNUI ADVERSAR CU PISTOL

— Uke amenință cu pistolul din față, ținîndu-și cotul lipit de trunchi. Tori ridică ambele brațe în sus, semn că se predă. Privindu-l în ochi, Tori coboară foarte rapid brațul stîng, lovindu-l fulgerător pe Uke la nivelul mîinii drepte a adversarului, executînd o împingere spre stînga sa. Face priză cu mîna la articulația pumnului adversarului, înaintează cu piciorul drept (înainte și spre stînga), se apropie de Uke, lovindu-i cu marginea cubitală a mîinii drepte carotida. Se mai poate executa o secerare exterioară, cu piciorul drept, la piciorul drept al lui Uke.

— Uke amenință cu pistolul din spate, la nivelul omoplaților. Tori ridică mîinile, cu coatele îndoite (cu vîrful degetelor la nivelul capului), execută o întoarcere extrem de rapidă spre dreapta, sprijinindu-se pe piciorul drept și ducîndu-și piciorul stîng printr-o mișcare circulară înainte și spre dreapta, ajungînd cu fața spre adversar. Cu cotul îndepărtează pistolul, după care lovește cu mîna dreaptă carotida lui Uke sau cu pumnul stîng în bărbie.

DEZARMAREA UNUI ADVERSAR CU PUȘCĂ

— Uke ține arma cu ambele mîini, mîna stîngă fiind înainte ; împunge în partea dreaptă pieptul lui Tori, care are piciorul stîng înainte. Tori se ferește sărind spre stînga, sprijinindu-se pe piciorul drept, duce piciorul stîng înainte, se întoarce puțin spre dreapta, împinge arma cu mîna stîngă, o apucă și cu mîna dreaptă, lovește apoi cu gamba piciorului stîng regiunea spațiului popliteu (lateral) al lui Uke, trăgînd cu ambele brațe. Uke cade și scapă arma.

— Uke are piciorul stîng înainte ușor fandat, împungînd partea stîngă a lui Tori. Acesta se deplasează spre dreapta, se întoarce 90° ducînd piciorul drept înainte, apucă arma cu mîna dreaptă și o împinge spre stînga. Execută cu piciorul drept o secerare din exterior (la piciorul stîng al lui Uke). Teoretic, se mai pot executa diferite lovituri asupra capului adversarului.

II. PROCEDEE DE JUDO

1. Măturarea piciorului care înaintează

Priza : Tori apucă cu mîna stîngă brațul drept al lui Uke la nivelul cotului, prin exterior, și cu mîna dreaptă brațul stîng, prin interior. Îl trage pe Uke înainte, care face un pas înainte cu piciorul drept. Tori rămîne sprijinit pe piciorul drept (semiflexat) și lovește cu talpa stîngă piciorul drept al lui Uke, la nivelul maleolei externe. Concomitent. Tori trage cu mîna stîngă și împinge cu mîna dreaptă răsucindu-l pe Uke spre stînga, aruncîndu-l pe partea dreaptă. Pentru al asigura, Tori menține priza cu mîna stîngă și după ce Uke a aterizat pe sol.

2. Secerare mare exterioară

Aceeași priză ; Tori face un pas scurt cu piciorul stîng, plasîndu-l în partea exterioară a piciorului drept al lui Uke ; trece greutatea pe el, duce piciorul drept înainte și ușor flexat prin fața piciorului drept al lui Uke și balansîndu-l dinainte înapoi lovește energic spațiul popliteu al piciorului drept al lui Uke, trăgînd concomitent cu mîna stîngă și împingînd cu mîna dreaptă.

3. Aruncarea mare peste șold

Tori execută cu piciorul stîng un pas înainte și spre interior (prin fața piciorului său drept), orientînd laba piciorului mult spre stînga, plasîndu-l aproape de piciorul stîng al lui Uke. Eliberînd priza cu mîna dreaptă, o introduce pe sub axila stîngă al lui Uke, se răsucește prin pivotare, plasează bazinul pe sub abdomenul lui Uke. Picioarele sînt mult flexate. Trage energic înainte și în jos cu mîna stîngă, cu dreapta ridică de trunchi în sus. Concomitent, întinde picioarele aplecîndu-se înainte ; Uke este aruncat peste șold.

4. Aruncare laterală prin blocare cu partea superioară a gambei

Tori îl dezechilibrează spre stînga pe Uke, obligîndu-l să-și treacă greutatea pe piciorul stîng. Schimbînd brusc direcția de acțiune a brațelor, flexează mult piciorul drept, așază piciorul stîng întins în exterior

și lateral dreapta față de piciorul drept a lui Uke; se lasă spre partea stîngă și spre spate, trăgînd cu mîna stîngă și împingînd cu mîna dreaptă. Tori ia contact cu solul o dată cu Uke, dar continuă mișcarea și ajunge deasupra acestuia.

5. Aruncarea prin cădere înapoi

Pentru această mișcare trebuie bine însușită rostogolirea lungă înainte. Tori îl împinge pe Uke, care rezistă. Brusc, Tori (care avea piciorul drept înainte și flexat) trece greutatea pe piciorul stîng trăgîndu-l pe Uke spre el. Se lasă pe spate, așază talpa piciorului drept pe abdomenul lui Uke, continuă priza cu brațele și îl aruncă peste cap prin întinderea energică a piciorului drept.

Atenție ! Talpa se așează, nu se lovește în abdomen.

6. Aruncarea prin răsturnare peste umeri

Tori face un pas înainte cu piciorul drept, plasîndu-l între picioarele lui Uke. Eliberînd priza cu mîna dreaptă, își flexează mult picioarele, introduce mîna dreaptă între picioarele lui Uke, cuprinzînd coapsa dreaptă a acestuia cît mai sus. Cu mîna stîngă, trage spre înainte și lateral stînga ; introduce capul sub axila dreaptă a lui Uke, plasînd ceafa la nivelul centurii, îndreaptă picioarele ridicîndu-l pe Uke în spate. Apoi, aplecîndu-se brusc înainte și lateral stînga, eliberează priza cu mîna dreaptă, trage cu stînga, aruncîndu-l jos.

7. Aruncare prin rularea brațului

Tori trăgîndu-l pe Uke înainte și spre dreapta îl dezechilibrează. Face apoi un pas mare cu piciorul drept înainte și spre stînga, plasîndu-l lateral față de piciorul drept al lui Uke ; pivotează pe piciorul stîng (puțin flexat), se răsucește cu spatele spre Uke (scoțînd șoldul drept în lateral). Cu mîna dreaptă cuprinde brațul drept al lui Uke pe deasupra (între antebraț și braț). Se răsucește spre dreapta, cade înainte, rulînd cu Uke, pe gambă-coapsă-șold-cot.

NOTA AUTORULUI :

Uke = cel care atacă ; personaj negativ ;
Tori = cel care se apără ; învinge ; personaj pozitiv.

Condiții minime obligatorii pentru însușirea procedeelor :

— însușirea temeinică a „ȘCOLII CĂDERII" ;
— disciplină desăvîrșită ; totul se execută numai la comandă ;
— dezvoltarea la elevi a stimei și respectului față de adversar-coleg ;
— atenție deosebită în ceea ce privește predarea elementelor de judo la fete.

C. PÎRVU : Exercices de préparation des pionniers et des élèves pour la défense de la patrie

L'auteur présente des exercices de défense individuelle qui peuvent être utilisés dans le cadre de la leçon d'éducation physique.

Nous y trouvons la description des exercices de dégagement, de défense contre les coups de poing, de pied, de couteau, ou contre la menace du pistolet.

Sont décrits egalement quelques procédés de judo qui peuvent être utilisés comme éléments de défense en cas d'attaque, avec des indications méthodiques, en mettant l'accent sur le danger potentiel.

C. PÎRVU : Homeland Defence Exercises for Pioneers and Schoolchildren

The author deals with a number of exercises training for individual defence, which may be done during the physical education class.

The exercises will defend the learner from kicks, cuffs, strokes, hits, etc. or threatening with the gun.

Some judo defending procedures are also included. Methods of training are pointed out as well as the potential dangers.

CUPA „FEMINA" — UN EXPERIMENT REUŞIT

Prof. IOAN ŞORCARU
Preşedinte al C.J.E.F.S.-Iaşi

Conferinţa C.J.E.F.S. Iaşi care a avut loc în luna martie a.c. a făcut o amplă analiză a activităţii desfăşurate de organele şi organizaţiile sportive din judeţ şi a stabilit măsuri concrete pentru dezvoltarea acestei astivităţi.

Printre problemele cărora li s-a acordat o deosebită atenţie în cadrul dezbaterilor a fost angrenarea tineretului şi a oamenilor muncii în practicarea exerciţiilor fizice şi a sportului, în mod organizat şi pe tot parcursul anului. Astfel, a ieşit în relief faptul că elementul feminin — majoritar în industria chimică şi textilă ieşeană — nu a fost atras în suficientă măsură în activitatea sportivă de masă.

Pornind de la aceste considerente, C.J.E.F.S. Iaşi, în colaborare cu Consiliul municipal al sindicatelor şi Comitetul municipal al U.T.C. a stabilit o serie de măsuri pentru eliminarea acestor neajunsuri, printre care şi organizarea — cu titlu experimental — a unor concursuri dotate cu „CUPA FEMINA".

Competiţia şi-a propus să atragă în practicarea exerciţiilor fizice şi a sportului elementul feminin din industria chimică şi textilă a municipiului Iaşi, fiind organizată la următoarele ramuri de sport : volei, tir, cros, orientare turistică şi ştafetă.

Pentru buna desfăşurare a întrecerilor, organizatorii au luat o serie de măsuri, printre care menţionăm :

— după o consultare prealabilă a celor interesaţi, a fost întocmit regulamentul de desfăşurare a competiţiei, a avut loc apoi o instruire cu preşedinţii asociaţiilor sportive, cu secretarii U.T.C. şi preşedinţii de comitete sindicale din unităţile unde urma să se desfăşoare competiţia ;

— o atenţie deosebită s-a acordat popularizării competiţiei prin staţiile de radioamplificare din întreprinderi, ziarele de uzină, ziarul local „Flacăra Iaşului", radio Iaşi şi afişe au fost expuse la locuri vizibile în întreprinderi ;

— repartizarea unor activişti de la C.J.E.F.S., Consiliul municipal al sindicatelor, Comitetul municipal U.T.C., în fiecare unitate unde urma să se desfăşoare întrecerile ;

— de asemenea, C.J.E.F.S. a repartizat profesori de educație fizică și arbitri la ramurile de sport prevăzute în regulament, pentru a da îndrumare tehnică și a conduce întrecerile din cadrul acestei competiții.

Am luat toate aceste măsuri pentru a organiza exemplar întrecerile sportive, începînd cu cele intersecții, pe ateliere, schimburi, etape care în competițiile trecute au fost neglijate, dar și pentru a mări gradul de atractivitate și a elimina dezinformarea, așteptîndu-ne, totuși, la o mică receptivitate din partea muncitoarelor în privința participării la întreceri. Au participat peste 4 000 de muncitoare de la Fabrica „Țesătura", „Moldova tricotaje", Fabrica de confecții, Uzina de fibre sintetice, Fabrica de mătase și Fabrica de antibiotice.

În regulamentul competiției a fost introdus un sistem de punctaj care implica nu numai rezultatele directe obținute în întrecerea reprezentativelor de unități, ci și numărul participantelor. Pentru a desemna asociația sportivă cîștigătoare a trofeului pus în joc de către organizatori, pentru a da mai mare atractivitate acestei competiții, întrecerile s-au desfășurat, în mare parte, în prezența spectatorilor (etapa municipală a ștafetei a avut loc în pauza meciurilor de fotbal Politehnica — Petrolul).

La stația de radioamplificare a stadionului, în prezența a peste 10 000 de spectatori, au fost anunțate rezultatele întrecerilor, aprecieri despre felul cum a organizat fiecare unitate această competiție, iar după desfășurarea ștafetei au fost înmînate cupele pentru locurile I, II și III, în funcție de rezultatele obținute pe baza punctajului mai sus amintit.

De asemenea, etapa municipală la cros a fost organizată în împrejurimile stadionului „23 August", cu sosirea pe pista stadionului, într-una din pauzele întîlnirii de atletism „Cupa Iașului".

Modalitatea desfășurării ștafetei, așa cum a fost stabilită inițial în regulament, a fost îmbunătățită după desfășurarea primelor întreceri de la nivelul întreprinderilor, în scopul măririi atractivității, dar și a gradului de dificultate.

Cred că este necesar să arătăm cum s-a conceput și stabilit traseul ștafetei parcurse de către participante :

— ștafeta a fost concepută pentru a se desfășura pe lungimea și lățimea unui teren de fotbal (lățimea poate fi mai mică sau mai mare, în funcție de numărul echipelor care participă), teren care poate fi pregătit de către 10 oameni, în 3 minute ;

— pe linia de fund a terenului s-au aliniat participantele, una în spatele celeilalte, fiecare asociație fiind reprezentată de către echipa cîștigătoare la etapa pe asociație, echipă formată din 10 muncitoare.

La un semnal, primele concurente din fiecare echipă au luat startul, avînd de parcurs următorul traseu :

— alergare de viteză pe distanța de 30 m ;

— săritură peste un șanț lat de 2 m, trasat cu două fîșii din material plastic sau pînză de culoare albă ;

— alergare pe distanța de 20 m și săritură peste un obstacol înalt de 50 cm ;

— după alți 20 m, trecere pe sub un alt obstacol (gard de atletism), înalt de 1 m ;

— după trecerea pe sub acest obstacol, concurentele au continuat alergarea, dar cu spatele, pe aceeași direcție de alergare (distanța de 10 m);

— în continuare, două porțiuni de cîte 10 m lungime, care au fost parcurse pe piciorul drept (prima porțiune) și pe piciorul stîng (a doua porțiune);

— de la linia care marchează sfîrșitul alergărilor s-a fixat la distanța de 5 m, un cerc de gimnastică cu diametrul de 80 cm, în poziție verticală pe sol, concurenta aruncînd de la această distanță o minge de handbal ce trebuia să treacă prin cerc;

— după aruncarea mingii prin cerc, concurentele au parcurs întreg traseul în sens invers, pe lîngă obstacolele plantate, pentru a preda ștafeta următoarei concurente.

La fiecare obstacol a fost fixat un arbitru care penaliza trecerile sau parcurgerile necorespunzătoare, puncte de penalizare ce s-au scăzut din totalul punctelor obținute de echipă.

Am explicat cum am conceput noi o asemenea ștafetă, dat fiind faptul că ea a mobilizat foarte mult muncitoarele la întreceri. În plus, acest gen de întrecere nu solicită o pregătire anterioară specială în comparație cu jocurile sportive, se poate organiza în curtea fiecărei fabrici sau pe alei asfaltate, mobilizează și atrage prin simplitate și participare colectivă.

De o deosebită popularitate s-au bucurat și întrecerile de orientare turistică, organizate cu ajutorul comisiei județene de turism-alpinism, care au marcat șase trasee în împrejurimile pitorești ale orașului Iași, trasee cu un grad de dificultate redus, urmărind în special ieșirile în natură, drumețiile pînă la locul de concurs, petrecerea unei zile în aceste locuri.

După organizarea întrecerilor, multe muncitoare au cerut să se organizeze și în viitor asemenea acțiuni, iar altele și-au manifestat dorința de a participa la concursuri oficiale de orientare turistică.

Și celelalte ramuri de sport (volei, tir) s-au bucurat de o participare numeroasă, fiind ramuri de sport accesibile.

Ce credem noi că am reușit prin organizarea acestor întreceri?

În primul rînd, socotim că am găsit o formă accesibilă elementului feminin spre practicarea exercițiilor fizice și sportului.

De asemenea, am convins factorii responsabili de la nivelul unităților că și ei pot organiza asemenea acțiuni, că trebuie să dea dovadă de mai multă inițiativă, că nu este neapărat necesar să aibă cunoștințe de specialitate pentru a organiza în mod plăcut și util timpul liber al muncitoarelor.

Desigur că în desfășurarea întrecerilor ne-am lovit la început de inerția unor factori de răspundere, care au zîmbit cînd ne-am deplasat parcurs că muncitoarele sînt receptive la practicarea exercițiilor fizice, dacă se găsesc formele cele mai accesibile și atrăgătoare.

în unități să organizăm asemenea întreceri, dar care s-au convins pe

Am găsit întreprinderi care, după desfășurarea instruirii, nu făcuseră nimic pentru organizarea întrecerilor, unde cei delegați să îndrume și să conducă desfășurarea competițiilor a trebuit să desfășoare și munca de atragere a muncitoarelor, să rezolve și anumite probleme organizato-

rice. Succesul competiției îl datorăm și muncii acestor activiști, care nu s-au lăsat învinși de primele greutăți, au perseverat, avînd la sfîrșit satisfacția de a fi reușit.

Deoarece competiția s-a dovedit atractivă, organizatorii au decis ca ea să devină tradițională, să se organizeze în fiecare an, fiind necesară îmbunătățirea unor prevederi din regulament, urmărind ca la edițiile viitoare să atragem muncitoare și din alte ramuri de activitate din industria ieșeană.

Am încheiat această competiție-experiment cu convingerea că dacă se găsesc forme atractive, corespunzătoare cu specificul, tradițiile, preocupările și pregătirea fizică, muncitoarele pot fi atrase spre practicarea exercițiilor fizice și a sportului, atît de necesare în această ramură.

I. ȘORCARU : La Coupe Femina une expérience réussie

Dans le but d'attirer les ouvrières de l'industrie chimique et textile de la ville Iași vers la pratique des exercices physiques, le Conseil de district pour l'éducation physique et le sport de cette ville a initié — à titre d'expérience — un concours doté avec la coupe „Femina".

L'auteur décrit les principes qui dirigent le but et les épreuves de ce concours (attractivité, simplicité, participation collective) afin de la faire connaître et de le généraliser.

Le concours, auquel ont participé plus de 4000 femmes, a compris les épreuves suivantes : volley-ball, tir, cross, orientation touristique et un relais complexe. La gagnante a été désignée par addition de points réalisés à toutes les épreuves.

I. ȘORCARU : The women's Cup — Successful Experiment

With a view to attracting the women workers in the chemical and textile industries of Jassy to physical exercise, the county council for physical education and sports in that town experimentally initated a „competiton"-the Women's Cup.

The author describes the guiding principles, aim and events of the competition (attractiveness, simplicity, collective participation) in order to make it known and generalize it.

More than 4000 women attended the competition in such events as : volley ball, target shooting, tourism orientation, complex relay race. The winner was the sportswoman that counted the greatest number of points — added from al competitions.

UN BILANŢ RODNIC AL ACTIVITĂŢII U.T.C. ÎN DOMENIUL EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI

Prof. SEPTIMIU TODEA
Adjunct al Secţiei sport şi pregătirea tineretului pentru apărarea patriei a C.C. al U.T.C.

Tineretul României socialiste, întregul popor român a sărbătorit la 19 martie 50 de ani de la crearea organizaţiei revoluţionare de tineret, o jumătate de secol de luptă şi de muncă sub conducerea Partidului Comunist Român, în slujba intereselor fundamentale ale poporului.

Istoria de o jumătate de veac a organizaţiei U.T.C. este strîns legată de istoria Partidului Comunist Român, este parte inseparabilă a luptei clasei muncitoare pentru realizarea pe pămîntul românesc a idealurilor socialismului şi comunismului.

Parte componentă a mişcării muncitoreşti, mişcarea revoluţionară şi democratică de tineret a apărut şi s-a dezvoltat ca un rezultat firesc al relaţiilor economice şi social-politice ale societăţii româneşti, în strînsă legătură cu procesul de organizare, de maturizare şi afirmare a clasei muncitoare din ţara noastră.

Înscriindu-se ca un moment de seamă, hotărîtor, în istoria mişcării revoluţionare şi democratice de tineret, crearea U.T.C. a marcat începutul unei puternice acţiuni de angajare combatantă, patriotică a tinerei generaţii în procesul de înnoire şi transformare a societăţii. Ea a constituit încununarea experienţei dobîndite, rezultanta intensei activităţi politico-organizatorice desfăşurate de partidul comunist în rîndul tinerei generaţii, pentru făurirea unei organizaţii comuniste şi atragerea acesteia la lupta generală a clasei muncitoare, a tuturor forţelor democratice şi progresiste ale societăţii, pentru eliberare naţională şi socială.

Făurită, condusă şi îndrumată în permanenţă de partid, Uniunea Tineretului Comunist şi-a clădit prestigiul de fapte înscriindu-se la loc de frunte în cartea de luptă şi de muncă a poporului nostru. Făcîndu-şi din cauza partidului propria sa cauză, organizaţia revoluţionară de tineret a preluat tradiţiile înflăcărate ale tuturor generaţiilor de tineri dăruirea de sine a acestora, exemplul lor de înalt patriotism, dovedit prin participarea eroică la înfăptuirea marilor momente ale istoriei noastre naţionale.

De-a lungul istoriei sale, Uniunea Tineretului Comunist şi-a demonstrat cu consecvenţă rolul activ de educator comunist în rîndul maselor de tineri, de mobilizator al elanului specific tineretului, la realiza-

rea marilor obiective ale luptei clasei muncitoare și poporului român pentru eliberarea națională și socială, pentru edificarea noii societăți.

În focul tuturor bătăliilor și acțiunilor de masă s-a făurit însuși profilul de luptă și muncă al Uniunii Tineretului Comunist ca organizație politică revoluționară a tineretului, condusă și îndrumată de Partidul Comunist Român.

Tînăra generație a României contemporane, creație autentică a unei epoci de profunde schimbări sociale, generație care seamănă tot mai mult cu idealurile ce i-au luminat drumul își vede azi realizate aspirațiile într-o societate în care omul este valoarea supremă, iar fericirea și bunăstarea sa materială și spirituală un scop hotărîtor, o realitate certă.

În acest nou context, „Uniunea Tineretului Comunist avînd datoria de a face din tineret — *așa cum scria încă în anul eliberării patriei, tovarășul* Nicolae Ceaușescu, secretarul general de atunci, al organizației noastre — un factor activ în producție, în știință și cultură", *aduce o contribuție de preț la mobilizarea tineretului în lupta și munca pentru crearea și dezvoltarea bazei tehnico-materiale a noii orînduiri, la avîntul deosebit pe care l-au cunoscut economia, știința, cultura și arta, viața politică și socială a țării.*

Concepția și orientarea dată activității U.T.C. de către P.C.R. au determinat lărgirea sferei atribuționale în domeniul activității educative, continua îmbogățire a vieții și activității organizațiilor U.T.C., precum și creșterea influenței și prestigiului lor în rîndurile tineretului, în viața social-politică.

Îmbunătățirea muncii educative desfășurate de întreaga societate în rîndurile tinerei generații, inclusiv a activității U.T.C., se înscrie în mod unitar în procesul de perfecționare a întregii vieți social-economice și politice a țării noastre, în efortul de a așeza pe baze științifice conducerea vieții sociale, procesul de adîncire a democrației socialiste.

Subliniind în mod convingător scopul, obiectivele și atribuțiile Uniunii Tineretului Comunist, corespunzătoare actualei etape de dezvoltare a societății noastre, Programul P.C.R. pentru îmbogățirea activității ideologice, ridicarea nivelului general al cunoașterii și educației socialiste a maselor a prefigurat, în procesul vieții sociale, funcțiile noi ce revin Uniunii Tineretului Comunist, răspunderile sale sporite, modalitățile de coroborare a funcțiilor U.T.C. cu cele ale factorilor educaționali.

Astfel, sarcina pe care partidul a încredințat-o organizației tineretului, de a organiza nemijlocit activitatea sportivă de masă în școli, facultăți și în mediul rural, de a colabora cu sindicatele în organizarea acestei activități în întreprinderi și instituții, constituie un obiectiv de primă mărime în ansamblul mijloacelor de educație, de călire fizică și formare armonioasă a tineretului.

În bilanțul rodnic al activității Uniunii Tineretului Comunist în domeniul educației fizice și al sportului, un rol important l-a avut partidul nostru, care a militat neîncetat pentru realizarea unei activități sportive a maselor. În acest sens, încă din anul 1928, la Congresul al IV-lea al P.C.R., în „Rezoluția în chestiunea Uniunii Tineretului Comunist" *erau trasate sarcini deosebite U.T.C.-ului, între care* „Activitatea în cluburile și organizațiile sportive, munca activă a U.T.C. în toate

organizațiile sportive cu caracter muncitoresc, pregătirea pentru centralizarea mișcării sportive muncitorești și crearea unei uniuni sportive muncitorești independente, de clasă."

Exprimîndu-și (în anul 1945, în primul număr al ziarului „Sportul popular") părerea asupra caracterului educației fizice și sportului în țara noastră tovarășul Nicolae Ceaușescu *spunea :* „Pînă acum sportul a fost un lux de care masele largi ale tineretului nu s-au putut bucura...

În România democrată sportul trebuie să fie la îndemîna maselor largi ale tineretului.....".

Înființarea în anul 1945 a Organizației Sportului Popular a deschis calea spre o mișcare sportivă de masă. Primele succes sînt legate de organizarea marilor întreceri sportive de masă, cum au fost „Cupa Uniunii Tineretului" — 1948, „Cupa Tineretului Muncitor" — 1949, crosuri populare, concursuri de șah ș.a.

Reluînd aceste frumoase tradiții ale inițierii unor mari acțiuni sportive de masă, în ultimii ani Uniunea Tineretului Comunist, în colaborare cu U.G.S.R., Ministerul Educației și Învățămîntului și C.N.E.F.S. a organizat mari competiții sportive, devenite tradiționale, cum sînt : „Crosul Tineretului", „Cupa Tineretului de la sate", „Pentatlonul atletic școlar", „Cupa U.T.C. la oină", „Concursul național sătesc de trîntă", „Olimpiada de iarnă a elevilor", „Concursul popular de șah", precum și alte acțiuni care au antrenat anual un însemnat număr de elevi, studenți, tineri muncitori și țărani.

Este, desigur, greșit să se considere, cu toate succesele obținute, că s-a făcut totul pentru dezvoltarea sportului de masă, pentru răspîndirea acestei activități cu largi efecte în dezvoltarea fizică și intelectuală a tineretului.

Avînd în vedere indicațiile prețioase date de conducerea partidului și statului, Uniunea Tineretului Comunist va acționa astfel, încît tot mai mulți tineri să practice educația fizică și sportul, activități cu o mare eficiență asupra formării lor multilaterale și armonioase.

La a 50-a aniversare, animat de țelul suprem al construirii socialismului și comunismului, al realizării unei înalte civilizații materiale și spirituale în România, tineretul va răspunde prin întreaga sa comportare apelului însuflețitor ce i-a fost adresat de secretarul general al partidului tovarășul Nicolae Ceaușescu *la marea adunare festivă consacrată sărbătoririi Semicentenarului U.T.C.* „Orînduirea comunistă de mîine va fi așa cum reușim să o intuim și o dăltuim azi. Aș putea spune că depinde și de voi cum va arăta orînduirea comunistă în care veți munci și veți trăi. De aceea vă chem, dragi prieteni tineri, de a urma neabătut politica generală a Partidului Comunist Român, de a învăța și a vă pregăti pentru a putea fi participanți cît mai activi la edificarea societății de azi și de mîine".

CONTRIBUȚIA MEDICULUI SPORTIV LA DIRIJAREA ANTRENAMENTULUI MODERN

Dr. A. SZÖGY
Șef de laborator la Centrul de medicină sportivă

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Performanțele sportive cresc neîncetat, prognozele sînt aproape constant depășite, iar incidența manifestărilor negative ca urmare a practicării sportului de mare performanță pare a fi, de asemenea, în creștere.

Știința și mai ales medicina au pătruns din ce în ce mai mult în complexitatea fenomenului sportiv. S-a desprins chiar o nouă ramură medicală, medicina sportivă, care încearcă și reușește în bună măsură să rezolve aceste atribute ale antrenamentului sportiv pe plan biologic. Deoarece în ultima vreme s-au purtat numeroase discuții privind competența medicului sportiv, posibilitățile și mijloacele sale de influențare a performanței, de dirijare biologică a procesului de antrenament, responsabilitatea sa în legătură cu obținerea sau neobținerea unei anumite performanțe sportive, prevenirea unor accidente sportive etc., considerăm oportun de-a aborda acest subiect în paginile revistei noastre de specialitate, convins fiind că în calitate de șef al Laboratorului de efort din centrul nostru de medicină sportivă, de fost sportiv și actual medic sportiv, care asigură asistența medicală a unui lot olimpic, putem contribui la elucidarea unor probleme de mare actualitate.

FORMAREA SPECIALIȘTILOR ÎN MEDICINA SPORTIVĂ

Medicul sportiv de azi trebuie să întrunească calitățile unui omnipractician (medicină generală) bine avizat în probleme de fiziologie normală și patologică (cu precădere asupra fiziologiei efortului sportiv), în medicină internă, urgențe medico-chirurgicale, igienă (mai ales igiena alimentației și a mediului extern), traumatologie sportivă, explorări funcționale și bineînțeles metodică sportivă. Din această enunțare rezultă dificultatea formării unor asemenea specialiști, fiecare din problemele enunțate constitutind obiect al unei specialități de sine stătătoare. Acești specialiști, de preferință recrutați din foștii sportivi, sînt formați azi prin

învățămîntul universitar medical și post-universitar (secundariat de 3 ani), după care începe adevărata practică medico-sportivă care durează toată viața, așa cum se petrec lucrurile în medicină, în știință în general.

ATRIBUȚIILE MEDICULUI SPORTIV ÎN PROCESUL DE ANTRENAMENT

S-a spus, și pe bună dreptate, că medicul sportiv modern a devenit antrenorul biologic al sportivului. De aici au apărut și exagerările. Într-adevăr, medicul sportiv răspunde de pregătirea biologică a sportivului, poate chiar de dirijarea performanței biologice, dar nu sportive, acest din urmă atribut revenind exclusiv antrenorului. Este eronată concepția că medicul sportiv dirijează procesul de antrenament ; procesul de antrenament este condus și dirijat de antrenor, acestuia revenindu-i sarcina de-a integra datele oferite de medicină și de a le folosi creator. Așa cum în păstrarea și promovarea integrității morfo-funcționale (starea de sănătate) medicul sportiv reprezintă figura centrală, el fiind responsabil în exclusivitate de acest aspect, tot așa antrenorului îi revine sarcina de a integra aceste date și a adapta planul de antrenament și concursuri la realitatea obiectivă a sanogenezei. Rămîne oare medicul sportiv limitat la acest aspect primordial ? Categoric nu ! Urmărirea medicală a antrenamentului printr-o dispensarizare (examene complexe programate în laborator și examene medico-sportive mai simple, dar efectuate la locul de antrenament), îl pun pe medic în situația de-a confirma obiectiv justețea planului de antrenament, de-a sesiza apariția unor fenomene de dezadaptare, de neeconomie funcțională, de-a evidenția unele carențe biologice (calități motrice, energogeneză aerobă și anaerobă etc.), de care antrenorul poate lua act și ține cont în alcătuirea lecțiilor viitoare. Intrăm în domeniul colaborării medic-antrenor, în care doi specialiști competenți, cu răspundere și competențe distincte, se ajută reciproc în scopul interpretării corecte a datelor obținute, convergînd fiecare, dar pe căi și domenii diferite, către același țel final — performanța. Desigur că și aici trebuie făcută o precizare : activistul sportiv, antrenorul, își propun realizarea unor performanțe cît mai ridicate în contextul unei stări bune de sănătate, în timp ce lucrătorul sanitar, medicul sportiv au ca obiect major apărarea și promovarea sănătății individuale, care să permită obținerea unor performanțe sportive, ca urmare a unui antrenament de calitate, condus de antrenor. Reiese clar această ordine în ierarhizarea sarcinilor și obiectivelor celor doi specialiști enunțați mai sus, ordine care generează în practică unele neînțelegeri. I se reproșează uneori medicului că oprește pe sportiv din antrenamente, impunînd repausul în cazuri de traumatisme ? ! Dar principiul hipocratic, „primum non nocere" nu și-a pierdut încă din actualitate și, desigur, că medicul condus de înalte țeluri umanitare va dicta oprirea unui sportiv accidentat, pînă la vindecarea completă a părților lezate, decît să admită efortul pe fond incomplet restabilit de dragul a cîtorva centimetri sau secunde. I se reproșează uneori medicului sportiv că se mulțumește să trateze un traumatism și nu să-l prevină ! Oare s-a descoperit miracolul care împiedică pe un jucător de fotbal, un boxer sau luptător, să împiedice contactul cu adversarul, fapt ce crește riscul

de accidentare sau ca un gimnast să nu cadă de la aparat ș.a.m.d. Medicul sportiv ar fi bucuros alături de antrenor să afle aceste posibilități, în afara celor cunoscute (sănătate deplină, alimentație și igienă corespunzătoare, pregătire corectă etc.) și, ar fi primul bucuros să le aplice în folosul sportivului.

Nu de mai mică importanță se situează problema alimentației, medicației și refacerii, probleme cu aspect medical, însă condiționate substanțial de considerente organizatorice.

Rezolvarea prioritară a problemelor organizatorice (amenajarea complexelor de refacere, o bună aprovizionare etc.), contribuie la satisfacerea necesităților de mai sus, care intervin uneori decisiv în condiționarea performanței sportive.

În sfîrșit, medicul sportiv trebuie să desfășoare o susținută muncă de educație medico-sportivă și sanitară în general, fără a scuti pe antrenor de problemele pregătirii teoretice, incluse de altfel în planurile de antrenament și să devină un cercetător aplicativ prin utilizarea și valorificarea observațiilor medicale cumulate de-a lungul anilor.

LIMITELE MEDICULUI SPORTIV

Limitele medicului sportiv sînt în primul rînd limitele medicinei. Ființa vie este extrem de complicată, iar resursele acestea sînt nebănuite și încă nestăpînite de știință.

Performanța sportivă constituie rezultanta a numeroși factori, unii cunoscuți, previzibili, alții încă imprevizibili, de cele mai multe ori acești factori imprevizibili stau la baza multor eșecuri sportive. Sportivul este sănătos, bine pregătit biologic și fizic, performanța întîrziind totuși să apară ! Poate fi făcut răspunzător medicul sau uneori chiar antrenorul ? Unde este responsabilitatea sportivului ? Consider că atîta vreme cît medicul reușește să prezinte la start un sportiv sănătos, cu o ridicată capacitate de efort, el și-a făcut pe deplin datoria, traseul de la aceste coordonate pînă la podiumul de premiere, revenind sportivului și antrenorului în principal și tuturor celorlalți factori implicați în fenomenul sportiv în secundar.

Recent într-o dezbatere care a avut loc la societatea franceză de medicină sportivă, dr. R. Andrivet, șeful centrului de medicină sportivă din Paris spunea : „Medicului sportiv îi revin două obligații — cea a stării de sănătate și a corectării prompte și eficiente a oricăror perturbații și în al doilea rînd aceea a supravegherii medicale a antrenamentului. Hotărîrile sale trebuie să nu fie formale ci îndeplinite întocmai de sportiv și antrenor. Orice alte pretenții reprezintă exagerări nefondate, care nu pot duce la apropierea dintre medic și antrenor".

Întrucît școala noastră de medicină se situează pe același punct de vedere, însușit dealtfel de majoritatea țărilor cu medicină sportivă avansată, ne-am permis să abordăm această problemă de mare actualitate în medicina sportivă și în sportul contemporan, sperînd că antrenorii, sportivii, federațiile și conducătorii mișcării sportive îl vor înțelege la adevărata valoare, singura modalitate în care medicina sportivă se poate identifica cu sportul de performanță.

A. SZÜGY : La contribution du médecin sportif à la direction de l'entraînement moderne

La science, et surtout la médicine, se sont infiltrées de plus en plus dans la complexité du phénomène sportif. Une nouvelle branche médicale est apparue, la médicine sportive, qui cherche à solutionner les problèmes de l'entraînement sportif sur le plsn biologique.

Le médecin sportif doit réunir les qualités d'un omnipraticien, bien préparé quant aux problèmes de la physiologice normale et pathologique, de la médecine interne, des urgences médico-chirurgicales, de l'hygiène, de la traumatologie sportive, des explorations fonctionnelles, et evidemment de la méthodologie sportive. Il a aussi des tâches spéciales en ce qui concerne l'alimentation, la médication et la récupération.

En conclusion, une préparation professionnelle complexe s'impose.

A. SZÜGY : Contribution of physical doctors to guiding modern training

Science, mainly medicine, has ever more discovered the complexity of the sporting phenomenon. A new branch of medicine, the physical medicine, has emerged concerned with the biological aspects of the sporting phenomenon. The physical doctor should be conversant with practical problems raised by medicine, with pathological and normal physiologies, with medical and surgical emergencies, sporting traumatisms, hygiene, functional explorations and sporting methodology, among others. The physical doctor is also concerned with food, medical treatments and the recovery period. The conclusions drawn are that the physical doctor require a complex professional training.

OPINII
CONSULTAȚII

O CONTRIBUȚIE VALOROASĂ LA DEZVOLTAREA SOCIOLOGIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Prof. univ. dr. CONSTANTIN GRUICI
Institutul de construcții — București

În urmă cu 15 ani, autorul lucrării, „Educația fizică și sportul — fenomen social", *Florian Georgescu, pe atunci cadru didactic la Institutul de educație fizică și sport, preocupat de problemele sociologice ale educației fizice și sportului ridicate de studenți și cadre didactice, a încercat să schițeze, pe temeliile materialismului dialectic, unele idei prin care să apropie activitatea sa didactică la specificul institutului. Treptat, soluțiile încercate s-au cristalizat într-o comunicare prezentată în cadrul unei sesiuni științifice a cadrelor didactice, care a suscitat atenția și interesul specialiștilor.*

O dată pornit pe acest drum, tentat în permanență de amploarea și profunzimea subiectului, circumspect pînă la teamă față de multitudinea terenurilor nedesțelenite, autorul s-a angajat într-o muncă susținută de studiere a literaturii care se ocupă de problema analizei fenomenului de practicare a exercițiilor fizice. Studiul îndelung și observația sistematică asupra practicii, meditația l-au dus pe autor spre finalizarea cărții susmenționate, apărută recent în vitrinele librăriilor.

Parcurgerea lucrării de la un cap la altul ne dezvăluie faptul că sîntem în fața unei realizări care se adresează fenomenului de practicare a exercițiilor fizice dintr-o perspectivă inedită. Cum bine se precizează chiar în introducerea lucrării, practicarea exercițiilor fizice, componentă necesară și permanentă a vieții sociale, cunoaște

în zilele noastre o deosebită amploare, neatinsă vreodată în trecut. Or, un asemenea proces social, care polarizează în jurul său o masă enormă de oameni cu specialităţi variate, vîrste şi sexe diferite, nu putea scăpa atenţiei sociologilor, cu atît mai mult cu cît o asemenea activitate devine o caracteristică a secolului nostru şi o problemă vitală pentru tînăra generaţie.

Capitolul I, intitulat „Sistemul ştiinţelor despre educaţie fizică şi sport", reprezintă temeiul necesităţii unei asemenea lucrări şi motivaţia socială a naşterii unei noi discipline: sociologia educaţiei fizice şi sportului. Aceasta deoarece sistemul ştiinţelor care studiază un asemenea fenomen, cu profunde implicaţii sociale, nu poate fi încheiat fără participarea şi funcţionarea sociologiei educaţiei fizice şi sportului. După concepţia autorului, care mi se pare îndreptăţită, sistemul ştiinţelor despre educaţie fizică şi sport se structurează după niveluri, în modul următor: ştiinţe prebiologice (biomecanica şi biofizica exerciţiilor fizice); ştiinţe biologice (anatomia şi fiziologia exerciţiilor fizice); ştiinţe filozofice şi psihologice (psihologia şi ştiinţele sociale), în rîndul cărora se integrează, în mod necesar, sociologia şi, în ultimă instanţă, suprastructura filozofică referitoare la activităţile specifice educaţiei fizice şi sportului. Dacă în linii mari schema propusă este acceptabilă, ni se pare, totuşi că situarea disciplinelor tehnico-metodice în perimetrul ştiinţelor sociale implică anumite rezerve. Sîntem de părere că acest lucru necesită precizări suplimentare pe linia diversificării ştiinţelor şi mutaţiilor acestora în ceea ce priveşte statutul lor.

Încercarea de delimitare a sociologiei educaţiei fizice şi sportului presupune evidenţierea profilului sociologic pe care îl manifestă fenomenul, pentru că, înainte de a se integra în sistemul ştiinţelor noua disciplină trebuie să se diferenţieze de celelalte. Şi, cum este şi firesc, problemele specific sociologice nu şi-au aşteptat cercetarea pînă la apariţia unei noi discipline constituite; ele au fost abordate din perimetrul altor ştiinţe, precum psihologia socială, pedagogia, teoria educaţiei fizice şi a sportului. Delimitările ce urmează să se opereze nu pot avea loc în mod arbitrar sau prin buna înţelegere între specialişti, ci în funcţie de natura obiectului cercetării, de determinările calitative care caracterizează fenomenul de practicare a educaţiei fizice şi sportului, în ansamblu.

Preocupat de o asemenea problemă, autorul a intenţionat — şi se pare că a reuşit cu succes — să dezvăluie natura calitativ distinctă a fenomenului de practicare a exerciţiilor fizice, în raport cu celelalte domenii ale socialului, să caracterizeze esenţa sa socială şi să surprindă structura lui intrinsecă.

O asemenea întreprindere putea fi, bineînţeles, realizată în mai multe feluri. Autorul optează pentru abordarea ei prin prisma raportului dintre istoric şi logic, metodă care s-a dovedit foarte productivă în sistemul ştiinţelor sociale. Tocmai de aceea, în lucrare întîlnim un capitol mare, intitulat „Constituirea şi devenirea fenomenului de practicare a exerciţiilor fizice". Cu acest prilej, vom constata marea diversitate pe care o manifestă procesul de practicare a exerciţiilor fizice şi, deci, dificultăţile care se ridică

în fața unei teori generalizatore. Procedînd analitic, pentru a surprinde ceea ce este unitar în diversitate, autorul pornește de la exercițiul fizic ca realitate specific umană și totodată particulară a fenomenului discutat. Această analiză îi dă prilejul autorului să se detașeze de concepțiile biologizante care privesc originea fenomenului în jocurile animalelor și să explice exercițiul fizic ca realitate nouă — prin procesul muncii —, situînd astfel fenomenul pe construcția materialismului istoric. Nerămînînd însă la unele concluzii deduse din tezele generale ale filozofiei marxiste, autorul reușește să facă distincția între fenomenul de practicare a exercițiilor fizice și procesul de muncă, realități sociale, uneori confundate în literatura de specialitate, ca urmare a faptului că ele coincid parțial în privința efectului (respectiv ca proces de influențare morfofuncțională a organismului). Ni se pare meritoriu faptul că autorul nu se rezumă la o analiză antropologică, globală, nediferențiată, manifestîndu-și astfel formația sa de sociolog, întrucît nu reduce procesul social al educației fizice la efectele sale realizate la nivel individual, în dezvoltarea fizică a individului. Pentru el, practicarea exercițiilor fizice este un fenomen social, o realitate socială cu numeroase coordonate, care nu pot fi explicate și epuizate dacă se rămîne la studiul individului. Pe această direcție, ni se pare fertilă ideea prin care se operează distincția între „dezvoltarea fizică a individului și educația fizică", noțiuni care nu se exclud, dar nici nu se suprapun integral.

Cercetarea istorică a activității practice îi permite autorului să distingă nașterea procesuală a trei sectoare, delimitate calitativ: educația fizică și sportivă, activități fizice recreative, agonistica. Ajuns la această concluzie, autorul consideră împlinit scopul abordării istorice, întrucît cele trei sectoare vor fi regăsite ca elemente constitutive ale fenomenului social de practicare a exercițiilor fizice.

Capitolul al III-lea atacă o problemă de mare actualitate, care, prin concluziile sale, constituie, după părerea noastră, o contribuție valoroasă și valorificabilă, atît în domeniul teoriei, cît și în cel al practicii. Este vorba despre încercarea de sintetizare, de conceptualizare a marii diversități pe care o reprezintă în realitate procesul practicării exercițiilor fizice. Așa cum se afirmă în lucrare, fenomenul se manifestă atît ca acțiune educațională în cadrul instituțiilor școlare, cît și în al celor extrașcolare, ca activitate desfășurată în mod organizat în cluburile sportive, urmărindu-se performanța, exerciții libere, recreative realizate ca „loisir", ca gimnastică de producție sau cultură fizică medicală, ca pregătire fizică militară sau antrenament în vederea pregătirii zborurilor cosmice. O atare diversitate explică circulația unor termeni ale căror sfere se suprapun, sînt contradictorii sau au un contur imprecis și care, din această cauză, creează dificultăți în cercetare. În această privință ar fi fost util ca autorul să fi expus situația de fapt existentă, realizările obținute pînă în prezent în precizarea terminologiei, mai ales că există asemenea eforturi organizate, cum se afirmă în lucrare. Pe această bază, am fi putut să ne dăm

mai bine seama de contribuția autorului în dezvoltarea problemei.

Ni se pare incontestabil faptul că abordarea sociologică a fenomenului, nu din perspectivă logică, etimologică sau empiristă, cum se procedează uneori, deschide drumul unei soluționări corecte. Procedînd în acest mod, fenomenul de practicare a exercițiilor fizice, desemnat tradițional prin noțiunea de educație fizică și sport, se prezintă ca o realitate compartimentată în trei domenii relativ distincte; educația fizică, sportul de masă, sportul de performanță.

Analiza multilaterală, temeinică și nuanțată a celor trei sectoare distincte convinge asupra delimitărilor calitative existente între un domeniu și altul și sugerează pe de o parte un spirit critic față de acțiunile nediferențiate, fără discernămînt, realizate în practică, iar pe de altă parte, stimulează reconsiderarea unor măsuri, dacă nu chiar și a unor instituții, în a căror sarcină se află dirijarea procesului de practicare sistematică și organizată a exercițiilor fizice.

Recitind cu atenție capitolul „Structura fenomenului de practicare a exercițiilor fizice", *nu am rezistat tentației de a ne întreba — și cu acest prilej adresăm întrebarea și autorului: în care dintre cele trei domenii distincte se integrează activitățile specifice fenomenului, precum turismul, activitățile recreative ca înotul, plimbările active, pescuitul și altele? Îndreptățit ni s-ar părea ca ele să fie subsumate sportului de masă, dar noțiunea de sport, cum precizează autorul, are ca particularitate esențială competiția, urmată de victorie (pag. 87). Or, activități ca cele enumerate de noi nu au necondiționat o asemenea particularitate. Ele nu pot fi privite nici ca educație fizică, întrucît lipsește de regulă celălalt termen al raportului — educatorul (pag. 59), și cu atît mai puțin pot fi integrate în sportul de performanță. Clarificarea acestei probleme se impune. În măsura în care ar fi fost rezolvată, ar fi ridicat nivelul valoric al lucrării.*

Abordarea sociologică a procesului de practicare a exercițiilor fizice nu putea lăsa deoparte dimensiunea axiologică a acestei activități social-umane. Bazat pe o bibliografie largă, pe care o mînuiește cu abilitate și judiciozitate, dovedind spirit creator, autorul elaborează o teorie convingătoare într-una dintre problemele cele mai discutate și poate mai spinoase ale acestui fenomen. La întrebarea dacă practicarea exercițiilor fizice reprezintă un domeniu al culturii sau dacă este un domeniu al creației umane, autorul răspunde categoric afirmativ pentru primul domeniu și demonstrează necesitatea situării acestei activități în panteonul culturii. Deși manifestat ca formă de mișcare, exercițiul fizic presupune, în mod specific, momentele caracterizante ale oricărui act de cultură, precum cunoașterea, valorizarea, creația, generalizarea (după Al. Tănase). Și în cazul acestui domeniu al acțiunii umane se creează și vehiculează valori specifice, cu o autonomie relativă față de celelalte valori, fără de care societatea noastră nu poate fi concepută.

Capitolul consacrat rolului educației fizice și sportului ne dezvăluie, pe lîngă sarcinile întreprinse într-un sector sau altul al feno-

menului, care au fost precizate și în literatura de specialitate, funcțiile principale, sintetice și convergente ale fenomenului, reprezentînd contribuția originală a autorului în literatura specifică.

Astfel, funcția principală și specifică a educației fizice și sportului constă în „elaborarea unui ansamblu de mijloace și condiții care, puse în acțiune, determină optimizarea procesului de dezvoltare a fizicului uman" *(pag. 153). Omul, ca realitate complexă, biologică și totodată socială, se realizează evident în baza achizițiilor ereditare (planul biologic) și a acțiunilor formative ale societății. Dacă primul plan este necesar dar, insuficient în formarea componenței biologice a omului, nivelul social este o condiție* sine qua non *în procesul de formare a fizicului uman, fără ca aceasta să ducă însă, necondiționat, la realizarea multilaterală a personalității umane. De aici și necesitatea obiectivă a unui sector distinct al vieții sociale care se specializează și care exercită funcția mai sus amintită. În legătură cu această funcție, ar fi fost util ca autorul să insiste asupra perspectivelor dezvoltării sociale în țara noastră, ținîndu-se seama, în special, de rezultatele revoluției tehnico-științifice contemporane, de mutațiile economice și sociale într-un viitor apropiat și implicațiile acestor realități în creșterea dimensiunilor, rolului și locului educației fizice și sportului în dezvoltarea multilaterală a omului.*

O a doua funcție constă în formarea gustului pentru mișcare, realizat prin practicarea exercițiilor fizice sau vizionarea lor, funcție care, surprinzător, este trecută cu vederea de literatura de specialitate și care, nu întîmplător, cunoaște o intensificare permanentă și multivalentă. Ca urmare, o asemenea funcție, inerentă fenomenului — fertilizată în zilele noastre și de crearea timpului liber ca realitate socială mereu în creștere — se transformă într-un act de satisfacție specific umană.

Funcția integrării sociale exercitată de educație fizică și sport constituie obiect de dispută în literatura sociologică. Neignorînd efectele virtual negative care însoțesc uneori fenomenul de practicare a exercițiilor fizice, autorul reușește să demonstreze prin forța exemplului și argumentului că această realitate socială nu poate să nu contribuie la formarea individului ca cetățean, ca membru al colectivității, ca subiect creator de noi valori. Problema care se pune și care ar fi trebuit să fie mai mult dezvoltată se referă la conștientizarea acestei funcții. Pentru că, trebuie să precizăm, integrarea socială a individului poate avea loc atît spontan, în virtutea funcționării mecanismelor intrinseci ale procesului de practicare a exercițiilor fizice, cît și în mod conștient, ca rezultat al unei acțiuni deliberate, desfășurate metodic. Sarcina elementelor instituționale constă — și în condițiile socialismului acestea devin o necesitate obiectivă — în mobilizarea conștientă, sistematică, a unor mase tot mai mari în această activitate.

Rolul practicării exercițiilor fizice în dezvoltarea multilaterală a omului, în formarea unei valori etice, ideologice și morale precum echitatea, cinstea, responsabilitatea, patriotismul, umanismul și internaționalismul, capătă semnificații și mai mari în

perspectiva programului partidului cu privire la intensificarea activității politico-ideologice și cultural-educative a maselor.

Apariția lucrării se înscrie armonios în paleta largă a preocupărilor actuale generate de sarcinile trasate de partid privind perspectivele societății noastre, precizarea cît mai exactă a direcțiilor dezvoltării, a procesului de educație socialistă a poporului.

C. GRUICI : Une contribution de valeur au développement de la sociologie de l'éducation physique et du sport

L'apparition du premier ouvrage d'ampleur dédié à l'éducation physique et du sport, vu d'une perspective sociologique — „L'éducation physique et le sport — phénomène social" — signé par le conf. dr. Florian Georgescu, a suscité un large écho, tant parmi les spécialistes de ce domaine, que parmi les sociologues.

L'ouvrage permet des réflexions inédites en marge de ce processus de la vie sociale, que nous trouvons aussi dans cet article.

Son auteur — philosophe de formation — met en évidence une série de qualités remarquables du livre de Florian Georgescu, et, en même temps, soumet à un jugement critique, d'autres aspects ou affirmations qu'on peut trouver dans ce livre.

Il fait ainsi le point sur la nécéssité de délimiter plus précisément les sphères notions qui désignent des réalités distinctes, ainsi que de refléter plus profondément le rôle et les tâches de la société socialiste en ensemble et de ses institutions de spécialité pour la formation et le développement de la personnalité humaine, par la pratique systématique et organisée des exercices physiques.

C. GRUICI : A Great Contribution to the Development of Physical Education and Sports Sociology

Naturally, the publication of the first vast paper on physical education and sports in terms of sociology entitled „Physical Education and Sports-Social Phenomena", signed by university reader doctor Florian Georgescu, called forth a deep response both among specialists and sociologists.

The work arouses reflections on these processes of social life, which the article evinces.

The author of the article, a philosopher, brings into relief a number of the remarkable qualities of Florian Georgescu's book and subjects a number of the former's statements to critical judgements.

The author of the article touches upon the necessity of more clearly delineating the sphere of some notions that designate distinctive realities; of more deeply reflecting the role and assignments of the socialist society as a whole and of its specialist institutions in the shaping and development of the human personality, by a systematic and organized practising of physical exercises.

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Muzeul sporturilor

FILE DE ISTORIE

PATRIA JOCURILOR OLIMPICE A FOST NUMAI GRECIA ANTICĂ?

Dintre ţările cu tradiţii sportive, încă din antichitate s-a scris cel mai mult despre vechea Eladă, pentru că a desăvîrşit Jocurile Olimpice.

Pagini celebre care au consumat aproape toate formulele de admiraţie pentru acest act civilizator al lumii antice au fost consacrate Olimpiei şi jocurilor sale, din anul 776 î.e.n. şi pînă la încetarea lor. Timp de peste 12 veacuri jocurile din arena sacră, unde se consacrau cei mai iluştri dintre fiii Eladei, au constituit *„una din culmile culturii elene, o formă specifică a ei, focarul şi simbolul vieţii greceşti"* — cum se exprima odinioară C. Kiriţescu.

Pe scurt, istoria Jocurilor Olimpice — ca instituţie caracteristică a concepţiilor de viaţă şi a idealurilor panelene — este legată organic de istoria vechii Elade, de întreaga istorie a Imperiului roman şi de cea a Imperiului bizantin timpuriu (524—602), din care, de asemenea, a făcut parte integrantă. Aşadar, peste un mileniu de existenţă nezdruncinată peste un mileniu de înaintare şi desăvîrşire pe un drum ce se încadrează încă în formaţiunea sclavagistă, peste un mileniu de consolidare în civilizaţia antichităţii.

În aceste condiţii, cînd în istoria milenară a Jocurilor Olimpice Grecia olimpică reprezintă o vedetă a cărui portret a fost şi este realizat pe plan universal în culorile cele mai atrăgătoare, în acest context deci, să pui o întrebare ca aceea din titlul acestui articol, ar părea nefondată, hazardată. La prima vedere pare că ne atingem de valabilitatea unui adevăr care nu mai trebuie demonstrat. Considerate o cronologie a însăşi istoriei poporului grec, un focar preţios de răspîndire a luminii vechii civilizaţii elene, Jocurile Olimpice sînt în aceeaşi măsură documente şi izvoare importante nu numai ale vieţii sportive din orînduirea sclavagistă, ci şi ale antichităţii însăşi.

Educaţie fizică şi sport, nr. 7, 1972, pag. 50

De istoria și existența lor milenară s-au preocupat cele mai proieminente figuri ale antichității greco-latine : Herodot, Tucidide, Timeu, Strabon, Pindar ș.a.

Consultînd cu atenție o serie de paragrafe din epoca acestora, privitoare la J. O., sîntem astăzi în măsură să emitem ipoteza că *în Grecia antică s-a desăvîrșit tot ceea ce se adunase pînă atunci în lumea sclavagistă și tot aici s-a conservat în timp și s-a apărat de distrugerile războaielor tot ceea ce însemna practică și idee de întrecere.*

În sprijinul acestui argument, care într-un fel contestă elenilor locul I privind instituirea Jocurilor Olimpice antice, aducem în discuție cîteva afirmații ce provin din opera unui istoric de ținută universală — grec de origine — care a trăit într-o vreme apropiată de data tradițională (776 î.e.n.) a primei ediții a J. O., cînd a fost inaugurată și lista învingătorilor. Este vorba de istoricul Herodot (480—425 î.e.n.), care în „Istoriile" sale face următoarea afirmație : *„Cît despre serbări populare, alaiuri și procesiuni religoase, egiptenii sînt cei dintîi oameni care le-au creat datina — și de la ei le-au învățat și elenii. Ca dovadă despre aceasta îmi slujește faptul că sărbătorile egiptene par rînduite de multă vreme, pe cînd cele elene, abia de curînd"* (Istorii, vol. I, cartea II-a, LVIII, p. 158). Herodot, care întotdeauna era dispus să sublinieze înțelepciunea vechilor egipteni, nivelul înalt al culturii lor, nu exagerează cu nimic cînd recunoaște că cultura antică a Egiptului a influențat puternic tînăra cultură, în formație, a triburilor grecești.

Același istoric relatează că grecii au trimis la Psametic al II-lea (faraon din dinastia a 26-a, care a domnit între anii 595—589 în epoca tîrzie a Egiptului, cînd legăturile culturale, comerciale și militare ale Greciei cu Țara Marelui Hapi și a piramidelor se întăresc și mai mult) ambasadori care trebuiau *„să ceară egiptenilor sfaturi cu privire la cea mai bună organizare a întrecerilor olimpice"* (subl. n.).

Răspunsul inteligent pe care l-au trimis Eladei îl vom cunoaște în cele ce urmează. Pînă atunci, să ne reamintim că numeroase mărturii atestă că sportul în Egiptul antic ocupă un loc special în istoria culturii fizice universale.

Marile serbări și spectacole sportive erau dominate de demonstrații de lupte „libere" și „clasice", de scrimă, de tir cu arcul, de probe de putere și îndemînare în care întrecerea, competiția era trecută pe plan secundar, ceea ce interesa în primul rînd fiind partea spectaculară.

Scenele expresive de demonstrații de acest fel, precum suita desenelor aflate pe pereții din interior ai piramidei faraonului Chiti (datînd din 2050 î.e.n. și reprezentînd nu mai puțin de 122 de perechi de luptători) și ale altor faraoni din dinastiile 11 și 12 ale căror morminte se află la Luxor (capitala Egiptului din anul 1 500 î.e.n) și la Benihasson ; desenele reprezentînd scene de scrimă cu săbii de lemn (practică ajunsă la maximă înflorire pe timpul faraonului Ramses al III-lea), jocurile cu mingea, tirul etc. atestă faptul că porțile Egiptului antic au fost deschise tuturor străinilor și pe un spațiu larg a intrat și tînăra cultură greacă, restaurarea Jocurilor Olimpice organizate periodic, începînd din 776 î.e.n.

Egiptenii ocoleau obiceiurile elenilor și ale celorlalte neamuri cu care se aflau în contact. Același Herodot ne spune că în orașul Hemmis (azi Achmim), în cinstea lui Perseus (în realitate zeul Menes) egiptenii

țineau următoarele obiceiuri : *„organizează jocuri atletice care cuprind întreceri de tot felul, dînd premii în animale, haine și piei“*. Numai concurenții locuitori ai acestui oraș (Hemmis) primeau astfel de premii, deoarece numai *„ei au întemeiat jocurile atletice“* pentru că Perseus (Menes) se trage din orașul lor... *„și după porunca acestui zeu se țin jocurile gimnice“* (Istorii, I, cartea II, XCI, p. 170).

Revenind la misiunea trimișilor Eladei de a cere egiptenilor sfaturi pentru o mai bună organizare a întrecerilor olimpice, se cuvine să citățm mai departe, din izvorul amintit. Anunțam mai înainte că, pe vremea cînd în Egipt domnea Psametik II, au sosit niște soli din Eleea (ținut în vestul Peloponezului) *„care se lăudau că întrecerile lor de la Jocurile Olimpice se desfășoară după rînduielile cele mai drepte și [mai] frumoase decît ale tuturor oamenilor“*. Părerea lor în această privință era că egiptenii, măcar că treceau drept cei mai înțelepți dintre oameni *„n-ar fi putut născoci ceva mai bun“*. Anunțîndu-și scopul vizitei în Egipt, elenii au fost chemați la curtea faraonului Psametik al II-lea prezentînd toate *„rînduielile hotărîte de ei pentru întreceri“*, cu scopul de a-i consulta pe egipteni *„dacă ar putea cumva găsi ceva mai cu dreptate decît acestea“*. Egiptenii, după ce s-au sfătuit, i-au întrebat mai întîi pe solii greci *„dacă la ei iau parte la întreceri și concetățeni de-ai lor“*. Răspunsul grecilor a fost asemănător cu prevederile... Chartei C.I.O. de astăzi, adică : *„La Jocuri poate lua parte, deopotrivă, oricine dorește“*, fie dintre egipteni, fie dintre eleni.

Atunci — notează Herodot, unul dintre istoricii care a călătorit în Egipt — *„egiptenii le-au spus că statornicind această rînduială, călcaseră în picioare orice fel de dreptate, căci nu era nicidecum cu putință să nu părtinească pe vreun jucător din orașul lor în paguba unui străin. Iar dacă voiau să țină cu adevărat calea dreptății și dacă pentru aceasta veniseră în Egipt, ei* (egiptenii n.n.) *îi povățuiau să rînduiască întreceri numai pentru străini și să nu îngăduie nici unui elen să ia parte la ele“* (Istorii, I, cartea a II-a CLX, p. 204—205).

Este de consemnat pînă aici că *vechilor egipteni nu le-a fost străină instituția jocurilor care a căpătat celebritate în Olimpia și că, implicit vechea Eladă, nu a urmat în acest sens un drum necunoscut.*

De la același istoric, de la care istoria a aflat cea mai veche mențiune despre originea răsăriteană a etruscilor — strămoșii romanilor (din lidieni sau tirenieni, al căror nume vine de la Tyrrhenos — fiul lui Atys, care după tradiție ar fi domnit prin sec. XII î.e.n.) — aflăm și noi încă un fapt interesant, care mută patria Jocurilor Olimpice antice într-o altă zonă.

E drept, este o mărturie bazată pe tradiție și ca atare nu poate fi luată imediat și ca adevăr istoric. Căci, spunea Herodot : *„După cum povestesc ei înșiși* (lidienii n.n.) *jocurile care acum au trecere și la ei și la greci sînt, de asemenea, o descoperire a lor. Aceste jocuri — spun lidienii — ar fi fost născocite la ei pe „vremea cînd au colonizat Tyrhenia“*. Așa spuneau lidienii, așa ne-a transmis Herodot (Istorii, I, 94), fără însă a avea un temei la fel de real ca cel relatat despre egipteni. El însuși ne spune : *„După cum povestesc lidienii“*...

Discuțiile purtate pînă aici nu diminuează cu nimic adevărul potrivit căruia vechea Eladă a restaurat Jocurile Olimpice, transformîn-

du-le într-o instituție reprezentativă care a întrupat tot ceea ce a fost mai caracteristic, mai civilizator în viața sportivă a altor popoare.

Că locul eponim al jocurilor este altul și că originea lor este mult mai veche — după cum ne-o spune Herodot și nu numai el — acestea sînt argumente care pledează o dată în plus pentru măreția și longevitatea Jocurilor Olimpice, ca fenomen specific și vieții sportive moderne.

N. POSTOLACHE : La Grèce est-elle l'unique patrie des Jeux Olympiques ?

L'ancienne Hellade a parachevé les Jeux Olympiques, et pendant plus de 12 siècles (776 av. notre ére) ses fils les plus illustres ont pris part aux compétitions dans l'arène sacrée.

Les Jeux Olympiques ont préoccupé les plus célèbres figures de l'Antiquité greco-latine : Hérodote, Tucidide, Timeu, Strabon, Pindare, etc.

Consultant leurs oeuvres, il ressort l'idée qu'en Grèce antique on a parachevé tout ce qu'on avait accumulé dans le monde sclavagiste, et toujours ici on a conservé en temps, en les gardant des destructions de la guerre, tout ce qui représentait pratique et idée d'émulation.

Dans son oeuvre „Les histoires" Hérodote affirme que les Egyptiens sont les premiers qui ont créé la tradition des fêtes populaires, des cortèges et des processions.

Poursuivant cette idée dans l'oeuvre des historiens susmentionnés, l'auteur aboutit à la conclusion qu'en Grèce Antique on a parachevé seulement *ce que les Egyptiens pratiquaient depuis longtemps.*

N. POSTOLACHE : Was only ancient Greece the homeland of Olympic Games ?

Old Hellas developed the Olympic Games and for 12 centuries (starting from 776 B.C.) the best of the best sportmen were consacred there.

The most outstanding Greek and Roman personalities dealt with the Olympic Games : Herodotus, Thucydides, Strabo, Pindar, etc. Their works show that ancient. Greece developed everything that the slave owing system had created and that it was there that the idea of competition was preserved and defended against war and their consequences.

Herodotus in his histories stated that the Egyptians were the first to have created folk feasts and processions.

The author of the study traced the idea in the works of the above quoted historians and showed that ancient Greece only perfected *what the Egyptians had long before practised.*

meridiane

INSTALAŢIE MECANICĂ PENTRU ANTRENAMENTUL SCRIMERILOR*)

V. G. GHERASIMENKO
Antrenor emerit al R. S. Kazahe
Şcoala sportivă Alma-Ata

Ţintele pentru scrimă care se găsesc actualmente în funcţie nu mai satisfac de mult exigenţele timpului. Pentru lărgirea arsenalului mijloacelor de antrenament ale scrimerului, în ultimul timp, într-o serie de oraşe, au început să se confecţioneze ţinte care să modeleze într-o măsură mai mare suprafaţa atinsă şi poziţia mîinii înarmate.

Pentru îmbunătăţirea procesului de antremant, propunem două instalaţii menite să modeleze mîna adversarului înarmat. Instalaţiile respective se folosesc la Şcoala sportivă din Alma-Ata pentru antrenarea floretiştilor şi spadasinilor de la toate categoriile de clasificare, încă din anul 1968 (fig. 1, 2, 3).

Instalaţia propusă perfecţionează procesul de instruire, deoarece ajută la modelarea poziţiilor mîinii adversarului, caracteristice în timpul unei întîlniri. În acest scop, lama are garda de sprijin şi tija fixate în piuliţa de sprijin montată pe arcul purtător. Vîrful acestuia este fixat pe discul de sprijin, prevăzut cu o clamă de fixare, care funcţionează în strînsă legătură cu arcul. Discul de sprijin, arcul de respingere şi o parte din arcul purtător sînt montate într-o bucşă fixată pe bază, prevăzută cu o crestătură pentru clama de fixare, care se găseşte în manşeta de protecţie. Lama este montată în aşa fel încît să se poată modifica unghiul său de înclinaţie faţă de tijă.

În figura 2a este redat desenul instalaţiei (vedere din faţă şi laterală),

*) Articol tradus din revista „Tearia i praktika fiziceskoi Kulturî", nr. 3, 1972

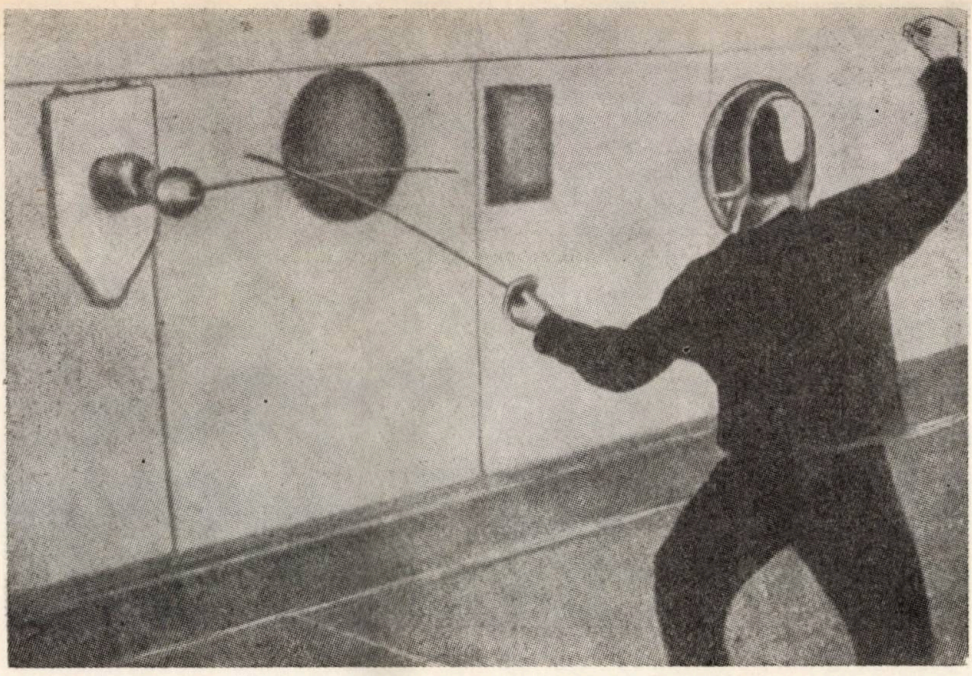


Fig. 1

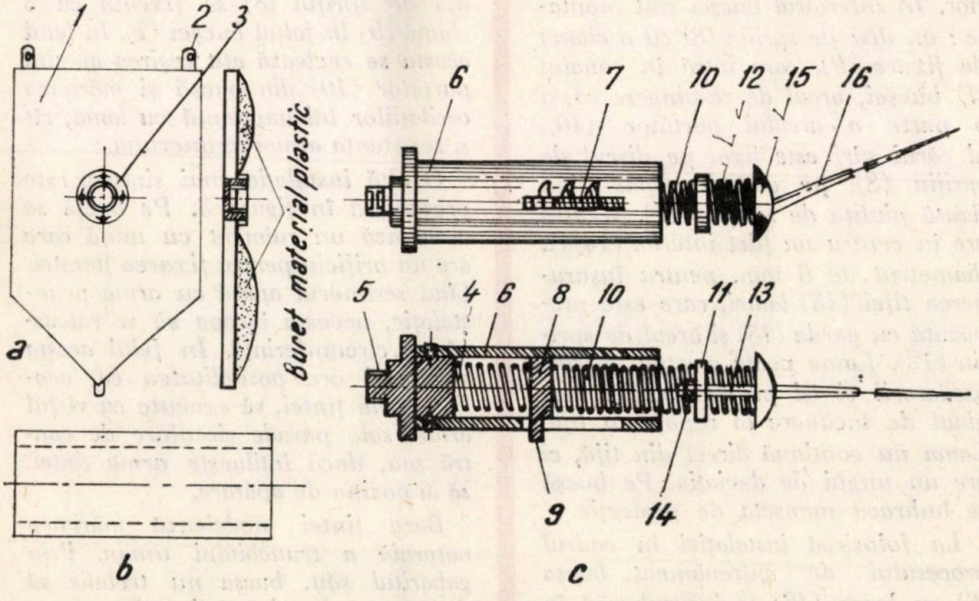


Fig. 2

figura 2b este redată lama cu arcurile (vedere generală şi secţiune longitudinală), iar în figura 2c manşeta de protecţie. Instalaţia are o bază (1), aşezată în poziţie verticală. Pe bază este montat un cuzineţ ghiventuit (3) pentru fixarea bucşei (6) cu lama montată în ea. Bucşa (6) înce-

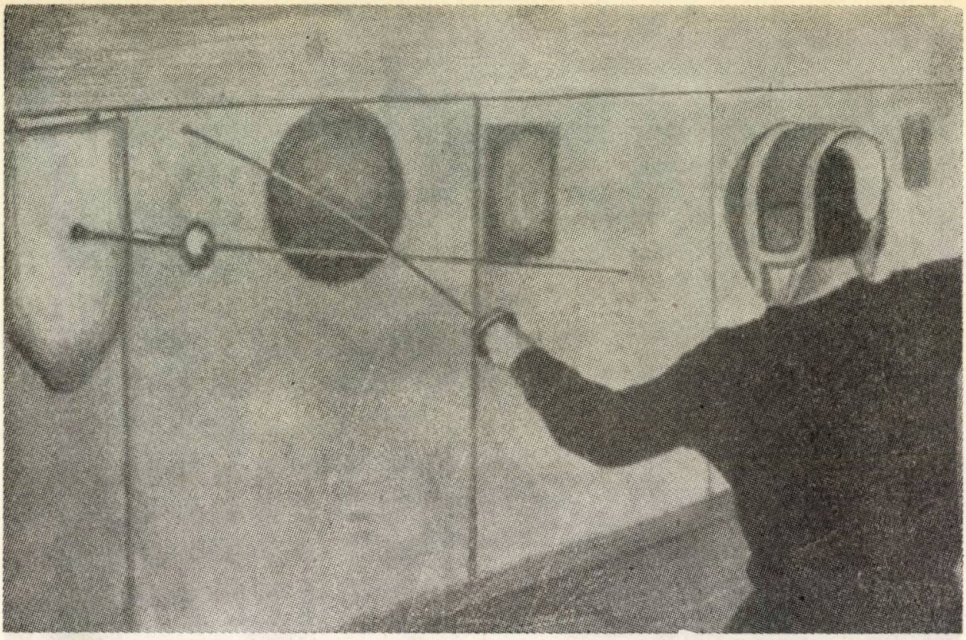


Fig. 3

pe cu un cilindru (5) cu filet exterior. În interiorul bucşei sînt montate : un disc de sprijin (8) cu o clamă de fixare (9), care intră în canalul (7) bucşei, arcul de respingere (4) şi o parte a arcului purtător (10), al cărui vîrf este fixat pe discul de sprijin (8), pe celălalt capăt fiind fixată piuliţa de sprijin (11). Aceasta are în centru un filet interior (14) cu diametrul de 6 mm. pentru înşurubarea tijei (13) lamei, care este prevăzută cu garda (15) şi arcul de sprijin (12). Lama poate efectua mişcări oscilatorii şi îşi poate modifica unghiul de înclinare în raport cu tija. Lama nu continuă direct din tijă, ci are un unghi de deviaţie. Pe bucşă se îmbracă manşeta de protecţie.

La folosirea instalaţiei în cadrul procesului de antrenament, bucşa (6) cu lama (16) se înşurubează în cuzinetul ghiventuit (3) de pe bază. Prin rotirea lamei (16) în jurul axului tijei (13) se fixează poziţia imitată a scrimerului. Prin apăsarea pe gardă se acţionează asupra arcurilor purtător şi de respingere (10,4). Piuliţa de sprijin (8) se fixează cu o clamă (9) în falţul bucşei (7). In felul acesta se reglează atît ieşirea arcului purtător (10) din bucşă şi mărimea oscilaţiilor lui împreună cu lama, cît şi rezistenţa armei scrimerului.

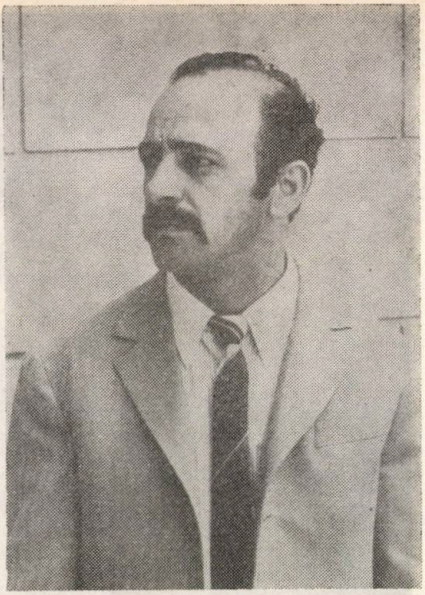
O altă instalaţie, mai simplă, este prezentată în figura 3. Pe bucşă se montează un rulment cu mufă care are un orificiu pentru fixarea floretei. Cînd scrimerul apasă cu arma pe instalaţie, aceasta începe să se rotească pe circumferinţă. În felul acesta scrimerul are posibilitatea ca, ocolind arma ţintei, să execute cu vîrful armei sale parade circulare de contră sau, dacă întîlneşte arma ţintei, să ia poziţia de apărare.

Baza ţintei modelează mărimea naturală a trunchiului uman. Prin gabaritul său, bucşa nu trebuie să depăşească lungimea şi volumul antebraţului. Toate detaliile instalaţiilor se aleg şi se montează uşor, cu excepţia cuzinetului ghiventuit(3) şi a cilindrului (5) cu filet exterior care trebuie confecţionate la strung.

Portret

ION HORTOPAN

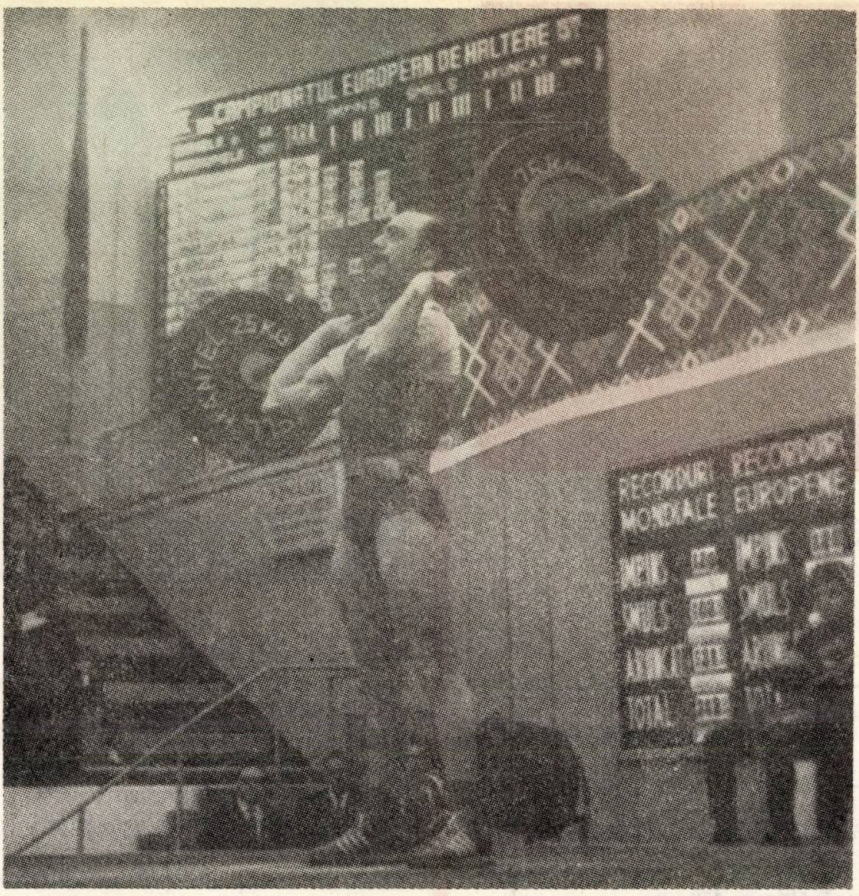
HORIA CRISTEA
Ziarist



DATE PERSONALE

— S-a născut la 16 iunie 1941, la Cîmpina.
— Profesia : sudor.
— Este căsătorit şi are două fete.
— Înălţimea, 150 cm.
— Greutatea, 52 kg.
— Face parte din clubul sportiv Olimpia-Bucureşti.
— Este Maestru al sportului la haltere din 1969.
— La recentele Campionate europene de haltere de la Constanţa a cucerit medalia de argint, la categoria 52 kg, stilul „smuls".
— Antrenor — maestrul sportului Ilie-Dociu Enciu.

La recentele Campionate europene de haltere (a 31-a ediţie), organizate la Constanţa, „capul de afiş" l-au monopolizat super-greii. Chiar şi necunoscătorii în materie de haltere s-au transformat subit în mari amatori de un astfel de spectacol sportiv cînd au aflat că-l pot vedea pe sovieticul Alekseev, recordman mondial, un adevărat colos (care a tranşat, în cele din urmă, în favoarea sa, disputa cu vest-germanul Mang, un alt colos). Şi pe bună dreptate ! Cine nu rămîne uluit cînd vede un uriaş de 140 de kilograme, şi mai ales cînd acest uriaş totalizează la cele trei stiluri peste 600 de kilograme ? Mai puţin uluit rămîne spectatorul cînd pe podium încearcă să se afirme un halterofil... miniatural, de 52 kilograme, care totalizează la cele trei stiluri 300 şi ceva de kilograme. Aici — dacă se poate spune aşa — este vorba de o... nedreptate. Admirăm gabaritul sau forţa ? Cine este mai puternic : sovieticul Alekseev care, la greutatea sa de 140 kg, totalizează, la cele trei stiluri, 640 kg sau, să zicem, românul Hortopan care, la greutatea sa de 52 kg, totalizează la cele trei stiluri, 305 kg ? Calculul nu este deloc complicat. Făcîndu-l, ajungi cu uşurinţă la concluzia că randamentul este invers proporţional cu greutatea



corporală. Dacă la cele două categorii — sau la toate categoriile — randamentul ar fi direct proporțional cu greutatea corporală, atunci Alekseev ar trebui să ducă recordul mondial la „total" cu mult peste 800 de kilograme ! Deci, să nu-i nedreptățim pe cei cu gabarit minuscul, să nu-i considerăm eclipsați, să le acordăm atenția cuvenită...

Așadar, cine este acest Ion Hortopan, care a cucerit medalia de argint la categoria 52 kg, stilul „smuls"?

Am stat de vorbă cu el... „Mi-am petrecut copilăria la Cîmpina, — ne-a spus. Ca toți ceilalți copii din Cîmpina, alergam toată ziua, alergam foarte mult, jucam fotbal. Alte sporturi nu „prea" erau. Pe mine mă foloseau, cînd jucam fotbal, în apărare. Eram frumușel, adică, vreau să spun, eram bine făcut, eram mușchiulos, aveam putere și viteză. Cu aceste calități nu-mi reproșa nimeni că nu sînt un lungan. Și jucam cînd pe terenul Poiana, cînd pe cel căruia îi spuneam Ileana. Pe acesta din urmă puteai să joci fotbal de dimineață și pînă seara, nu venea nici un paznic să te scoată afară că strici gazonul. Și așa s-au petrecut lucrurile ani de zile, pînă cînd, într-o bună zi, s-a făcut mare vîlvă în Cîmpina : venise Titi Boldescu, un fost luptător de circ, să arate că poate să rupă lanțul cu care este legat, că poate mesteca între dinți, ca pe un biscuit, o monedă, și cîte și mai cîte. A fost mare îmbulzeală. La un moment dat, a întrebat dacă vrea cineva să încerce să ridice deasupra

capului un pud, cu care el se „juca". M-am oferit eu. Mi s-au afundat picioarele în pămînt, dar tot am ridicat pudul deasupra capului. Titi Boldescu a zîmbit și mi-a spus că am putere de furnică. Au mai trecut doi ani și în 1957 a fost din nou o mare îmbulzeală în Cîmpina. Federația noastră de haltere a organizat o demonstrație propagandistică. Atunci l-am văzut prima oară pe „nea" Fănică (n.a. — este vorba de antrenorul emerit Ștefan Petrescu). S-a adresat celor prezenți în sala de mese a Uzinei mecanice Cîmpina, îndemnîndu-i să facă haltere, întrucît halterele întăresc sănătatea, nu o șubrezesc, că numai acei medici interzic exercițiile cu haltere care vor să aibă... pacienți. Apoi, a urmat demonstrația. Erau Lazăr Baroga, Cornel Bucur, Ilie Enciu, Jean Panait. Cel mai mic dintre ei era Jean Panait. Acesta a ridicat o halteră de 100 kg. M-am bucurat mult, gîndindu-mă la mine. După demonstrație, am început să mă interesez ce și cum. Bucur m-a asigurat că se va înființa și la Cîmpina o secție de haltere și, ca să mă cucerească — nici nu bănuia că nu era nevoie — mi-a prezis că voi ajunge un bun halterofil..."

Și secția de haltere a fost înființată. Se numea Prahova Cîmpina. De formalități și, apoi, de instruire s-a ocupat un fost halterofil — Lorin Stănescu. Deși nu cîntărea nici 45 de kilograme, Ion Hortopan s-a înscris la toate concursurile „de casă", la spartachiade și chiar la campionatul național pe echipe, în 1958. Cea mai mică categorie era de 56 kg. Hortopan avea 45 kg. Din 18 concurenți, micul cîmpinean a încheiat întrecerea pe locul 13. Totuși, antrenorul emerit Ștefan Petrescu l-a felicitat și a propus să i se dea și o „diplomă". Progresele lui Hortopan erau însă foarte mici, deși ambiția lui era dintre cele mai mari. Antrenorul său era șofer. Și ca șofer trebuia să-și facă întîi datoria față de întreprinderea unde era angajat. Lipsea din Cîmpina zile întregi. Or, în haltere se cunosc prea puține cazuri de... autodidacți. Și ar fi fost prea de legendă ca tocmai Hortopan să reușească...

În 1960, lucrurile se schimbă în bine. Ion Hortopan se mută în București și devine membru al Clubului sportiv Steaua, care avea o secție puternică de haltere. Sub îndrumarea noului său antrenor, Ștefan Achim, încep „cifrele" : 1960 — 232 kg („total") ; 1961 — 240 kg. Ion Hortopan este „autorizat" să se transfere la Clubul Olimpia. Nu are încotro și acceptă. Noul său antrenor, Ilie-Dociu Enciu, îi acordă tot creditul. Dar, după 270 kg în 1962 și același „total" în 1963, urmează o perioadă de declin, pînă în 1966, determinată de un volum redus de muncă (Ion Hortopan, lucrînd la Întreprinderea „Anticorosiv", a pierdut din capacitatea necesară performanței). În 1966 Ion Hortopan se transferă la „I.O.R.", unde se califică sudor. În noua sa muncă putea să „respire" și pentru haltere : 275 kg; 1967 — 275 kg; 1968 — 287 kg ; 1969 — 295 kg ; 1970 — 307 kg (record egalat) ; 1971 — 302 kg ; 1972 — 307 kg. În acest răstimp cucerește 4 titluri de campion național, un titlu de campion balcanic, locul 5 la C.E. de la Varșovia — 1969 („total"), locul 5 la C.E. de la Szombathely — 1970 („total"), locul 6 la C.E. de la Sofia — 1971 („total"), locul 6 la C.E. de la Constanța — 1972 („total") și, totodată, locul 2 la stilul „împins", realizează recorduri naționale — 100 kg la „împins" (1969), 95 kg la „smuls" (1972), 117 kg la „aruncat" (1972 — egalat), 307 kg la „total" (1970 — egalat). Progresele sale ar fi putut să fie mult mai bune, dacă : a) n-ar fi intervenit perioada cu un

volum mic de muncă și, în același timp, de intensitate la fel de mică; b) mobilitatea articulară a centurii scapulare ar funcționa perfect (la „aruncat" ratează, din cauza aceasta, încercări ridicate deja); c) puterea de concentrare ar folosi-o doar în momentele „cheie" (pentru a evita inutila oboseală nervoasă).

Planul săptămînal de antrenament, pe care i l-a fixat antrenorul său, are însă menirea să remedieze aceste neajunsuri și să facă din Ion Hortopan un aspirant la unul din primele șase locuri la Jocurile Olimpice de la München, la categoria 52 kg: luni, marți, miercuri și vineri — antrenamente specifice (dimineața) și nespecifice (după-amiaza); sîmbătă dimineața — antrenament specific; joi, sîmbătă după-amiaza și duminică — odihnă activă (sau concurs); la antrenamentele cu volum mare și intensitate mică — ridicarea a 7—8 000 kg; la antrenamentele cu volum mic și intensitate mare — ridicarea a 4—5 000 kg.

Dacă totul va decurge normal, adică potrivit planificării și ambiției lui, Ion Hortopan va fi în stare — se speră — să realizeze la München un „total" în jurul a 320—325 kg (de care este capabil la ora actuală), adică relativ aproape de recordul european și mondial de 340 kg, care-i aparține polonezului Szmalzek.

Așadar, acesta-i Ion Hortopan. Un halterofil căruia îi stă în putință să aducă pentru delegația sportivilor români cel puțin un punct olimpic.

H. CRISTEA : Ion Hortopan

Maître és sports, Ion Hortopan a remporté la médaille d'argent à la catégorie 52 kg, style „arraché" aux récents Championnats d'Europe d'haltérophilie de Constantza.

Sa biographie sportive débute dans le cadre de la section d'haltérophilie — Prahova Cîmpina. Le chemin ascendant des performances de Hortopan a été plein de succès. Il réussit une suite de records nationaux et se classe parmi les premiers dans de différentes rencontres internationales.

Il se prépare conformément au plan de préparation fixé par son entraîneur Ilie-Dociu Enciu.

H. CRISTEA : Ion Hortopan

Ion Hortopan, master of sports won the silver medal in the 52 kg. category in the recent European weight-lifting championships held in Constantza.

He started his sportsman's career within the weight-lifting department of Prahova Cîmpina.

He achieved many successes along his development, that is he set up a large number of national records and ranked foremost in different international events.

His training is thought and established by his instructor Ilie-Dociu Enciu.

Conf. dr. ALEXE NICU
Directorul Centrului de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S.

NOTE
ȘTIRI
COMENTARII

SINTEZĂ ASUPRA CAMPIONATELOR EUROPENE DE LUPTE GRECO-ROMANE PE ANUL 1972

1. CONSIDERAȚII GENERALE

1.1. De mai bine de un deceniu susținem teza includerii concursului în sfera pregătirii sportivului, pentru că el o încheie. Afară de cel care reprezintă punctul terminus al unei cariere sportive, toate celelalte însă sînt deopotrivă finaluri ale unor cicluri și implicit începuturi pentru cele ce urmează. Deci, un concurs, chiar de dimensiunea unui campionat național, european sau olimpic, este un final relativ al unui ciclu de pregătire care în concepția liniilor de perspectivă are întotdeauna o funcție tranzitorie, intermediară.

Teza, în ciuda marei sale simplități, n-a putut decît cu greu intra în gîndirea multor antrenori, mînați în permanență — ce-i drept — și de sarcina și de dorința firească a obținerii „marelui" rezultat ; concursul respectiv se consumă, dincolo de el rămînînd să opereze liniștitoarea amînare a optativului atît de răspîndit „...om vedea".

Deci, corect, lucrul *nu se reia niciodată, ci se continuă* — principiul este fundamental și îl apărăm de multă vreme.

În această idee am dori să fie inclusă și sinteza de față a Campionatului european de lupte de la Katowice (Polonia), din acest an.

Și la conducerea tehnică a federației noastre de lupte și a altor reprezentative valoroase din Europa (U.R.S.S., Bulgaria) am surprins intenția de *„verificare"* a loturilor lor, de folosirea unor elemente noi, care au participat pentru prima oară la o astfel de competiție sau reluarea unor luptători care au absentat de la concursurile anterioare.

Astfel, absența lui *Simion Popescu,* fost campion mondial, intrarea lui *Prențiu, Popa* și revenirea lui *Gabor* au arătat că ideea urmărită a fost primenirea lotului cu elemente de perspectivă imediată pentru confruntări ulterioare, fără însă a se neglija obiectivele de concurs, care înseamnă păstrarea unui prestigiu sau mărirea lui. Același lucru l-am înregistrat și la lotul de lupte libere (Butu, Dumitru).

Rezultatele obținute și experiența dobîndită confirmă maturitatea antrenorilor noștri, a federației de specialitate, iar pentru noi constituie sursă de bucurie, întrucît concursul, chiar de rezonanță continentală, n-a fost privit ca un scop în

sine, ci ca un moment de control al unei pregătiri pentru întrecerile ce urmează, cele mai apropiate fiind Jocurile Olimpice de la München.

1.2. Totodată, lucrarea își propune să analizeze rezultatele acestui campionat, folosind maniera unei diagrame în care se înscriu acțiunile tehnice reușite și punctajul acordat pentru fiecare luptător, totul fiind raportat la timpul de luptă. O astfel de reprezentare grafică permite o retrospectivă interesantă, atît pentru luptătorul în cauză, cît și pentru antrenor și metodist. Discutarea datelor ei, corelată cu vizionarea filmului sau a benzii de videomagnetofon, reprezintă un mod aproape complet de analiză, de reintegrare a luptătorului în ambianța suitei de lupte pe care le susține într-un astfel de campionat.

În sfîrșit, completăm analiza evenimentului cu stabilirea cronologiei adversarilor aleși de sorți pentru fiecare din luptătorii noștri, fapt care își are semnificația lui în aprecierea valorii performanțelor finale obținute de ei.

Această încercare de *obiectivizare* a concursului dorește să contribuie la îmbunătățirea metodologiei de lucru a specialiștilor noștri, la punerea la punct a sistemului de informare tehnică, fără de care intenția de *modelare* a antrenamentului sportiv ar rămîne doar o aspirație.

2. DISCUTAREA REZULTATELOR SPORTIVE

2.1. Situarea echipei noastre pe locul III, după cea a Uniunii Sovietice și Bulgariei, reprezintă un succes. Lipsa lui de precedent constă în faptul că punctajul (29 p) * este superior oricărui nivel anterior. Un titlu european (Berceanu), o medalie de argint, trei de bronz, două locuri V, un loc VI (tabelul 1) arată că dintr-o echipă completă, din care fac parte trei luptători tineri, fără experiența marilor concursuri, opt au adus puncte. Aceasta dovedește, în primul rînd, *omogenitatea* ei. Media ei de vîrstă (23,6 ani) o situează printre echipele relativ tinere din Europa, într-un sport în care longevitatea este mai prelungită decît în majoritatea celorlalte, fapt ce constituie, de asemenea, motiv de încredere în perspectivele ei.

Tabelul ne sugerează și raportul de forțe ale continentului și ale lumii, întrucît în luptele greco-romane majoritatea sportivilor buni se găsesc în Europa. Luptătorii japonezi și iranieni sînt adversari redutabili, care reprezintă o parte importantă a potențialului actual mondial. De aceea, este posibilă raportarea punctajului obținut la Katowice la cel realizat la Sofia, la ultimul campionat mondial, unde am obținut doar 16 p. (locul VII), ce-i drept, fără prezența lui Berceanu.

Și la acest campionat echipa Bulgariei a confirmat clasa ei incontestabilă, fiind departajată doar prin 2,5 p. de cea a U.R.S.S., care domină constant luptele în perioada postbelică. De fapt, din cele 10 medalii de aur, patru aparțin luptătorilor bulgari și doar două celor sovietici, un român, un polonez, un grec și un german (R.D. Germană) cucerind restul medaliilor. În schimb, cele mai multe locuri doi le ocupă sovieticii, situație care arată că raportul fiind sensibil egal, rezultatul ulterior poate să se inverseze, așa cum s-a întîmplat la campionatul de lupte libere (șase medalii de argint le-au obținut sportivii bulgari, care tot atît de bine puteau să fie transformate în „aur").

Tot din citirea tabelului 1, care cuprinde toate țările ce au obținut puncte, rezultă că cei mai buni luptători din această vară se găsesc în echipele primelor cinci clasate. Constatăm, de asemenea, ascensiunea luptătorilor polonezi, consolidarea celor din R. D. Germană și ușoara alunecare a echipei maghiare, care are o mare și frumoasă tradiție. La fel, luptătorii iugoslavi înregistrează o scădere a rezultatelor (ambele echipe au avut cîteva absențe de luptători valoroși). O criză evidentă manifestă luptătorii turci, care cu 12 ani în urmă, la J.O. de la Roma, cuceream șapte medalii de aur ! În schimb, se înregistrează un ușor reviriment al luptătorilor scandinavi, care în perioada interbelică și chiar pînă în anii J.O. de la Helsinki (1952) dominau luptele greco-romane mondiale.

O încercare de previziune a modului în care vor evolua acești luptători, care vor veni în majoritate la J.O. de la München, este dificil de făcut. Sîntem însă convinși că ele vor fi dominate de luptători sovietici și bulgari, ultimii (evident și cei de la lupte libere) fiind capabili să depășească totalul punctajului obținut de întreaga lor delegație la J.O. de la Mexico. Obținerea unei medalii de aur este o aspirație motivată de oricare dintre echipele primelor 10 țări.

*) Calculat după sistemul olimpic (7 p. — locul I).

Țara / Categ.	URSS	BULGARIA	ROMÂNIA	POLONIA	R. D. G.	GRECIA	FINLANDA	UNGARIA	CEHOSLOVACIA	IUGOSLAVIA	R. F. G.	SUEDIA	TURCIA	ITALIA	OLANDA	FRANȚA
48kg	4	5	7	–	–	3	–	2	–	–	–	1	–	–	–	–
52kg	5	4	–	7	2	–	–	1	–	–	–	–	–	3	–	–
57kg	5	7	4	–	3	–	2	1	–	–	–	–	–	–	–	–
62kg	3	7	2	4	–	1	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–
68kg	–	3	1	4	7	–	2	5	–	–	–	–	–	–	–	–
74kg	5	2	–	0,5	–	7	–	–	4	–	–	3	–	–	–	0,5
82kg	7	1	5	–	3	–	–	–	4	1	–	–	–	–	–	–
90kg	5	7	2	3	–	–	–	–	–	4	0,5	–	–	–	0,5	–
100kg	7	–	4	5	2	–	1	–	–	–	–	–	3	–	–	–
+100kg	5	7	4	1	–	–	–	–	1	–	3	–	–	–	–	–
TOTAL PUNCTE	46	43,5	29	24,5	17	11	10	9	9	5,5	3,5	4	3	3	0,5	0,5
LOC	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	VIII	IX	X	XI	XII	XII	XIII	XIII

În ceea ce privește luptătorii români, consider că vor depăși orice alt punctaj pe care l-au adus pînă în prezent delegației noastre olimpice. În mod normal, *Berceanu*, așa cum va rezulta și din analiza diagramelor luptelor sale, are șansa cea mai mare de a obține locul I la categoria sa.

2.2. Înaintea oricărei competiții de o atare anvergură, antrenorii și luptătorii trăiesc emoțiile *sorților*. Este momentul teribilei așteptări, al calculelor, al dorințelor și al marei neliniști. Pentru luptătorii de super-clasă, gen Berceanu, nu există o preferință, pentru că în orice moment al competiției, indiferent de adversar — fie el sovietic sau bulgar — randamentul său este superior. Poate primul tur îi este mai dificil și aceasta pe plan psihic. Din graficul 1, și mai cu seamă din diagrama sa (1) rezultă că polonezul i-a fost un adversar aproape tot atît de incomod ca și sovieticul *Zubkov*, deși *Stepanski* nu s-a clasat în primii șase luptători ai categoriei. Desigur, la aceasta au contribuit și sorții severi care i-au adus în cale pe marele luptător *Berceanu*. Din „capul locului" el a plecat cu povara celor 3 p. „rele" pe care Berceanu i le-a lăsat. Același lucru s-a petrecut și în cazul lui *Stoiciu*, care din primul tur a întîlnit pe cîștigătorul categoriei, polonezul *Mihalik*. În lupta a II-a, fostul vicecampion mondial — Stoiciu — deși conducea pe anonimul norvegian cu 9 : 4, a pierdut la tuș în 5 minute și 36 de secunde dintr-o acțiune proprie, pentru că a dorit poate prea mult o reechilibrare a situației sale. Puțin favorabili s-au dovedit și sorții lui *Popa, Prențiu și Dolipschi*, care au întîlnit prea devreme oamenii valoroși ai categoriilor lor. Întîlnirea lui Dolipschi, de exemplu, cu sovieticul *Kociniov*, înainte de lupta cu marele atlet — cel mai autentic Hercule al lumii moderne — bulgarul *Tomov*, poate i-ar fi asigurat medalia de argint. Evident, el ar fi abordat altfel întîlnirea cu Tomov, de care credeam că nu-l desparte distanța de valoare a tușului suferit doar după un minut și 20 de secunde.

În schimb, *Baciu, Păun, Martinescu* și mai cu seamă *Gabor* au avut șansa unor „poteci" mai puțin anevoioase.

În consecință, credem că sorții au păstrat o cumpănă care a pus echipa României deopotrivă în fața dificultății și a facilității din primele 2—3 ture, care de obicei prefigurează ierarhia categoriilor.

2.3. Graficul 2 ne mai evidențiază un fapt îmbucurător, mai cu seamă dacă-l reliefăm după ce-am cunoscut traseul sorților. Medianele fiecărui micrografic, care indică meciurile egale, arată că în proporție de 59 la sută graficul se situează mai mult în dreapta lor (din 45 de confruntări, 27 sînt victorii, din care 14 obținute la tuș sau prin descalificare, iar 4 sînt egale) ceea ce confirmă aprecierea pozitivă dată acestei participări. Și din micrograficul lui Berceanu rezultă certa lui valoare, pentru că indiferent de adversar el a cîștigat fără dubiu. Paradoxal, cea mai dificilă, la un moment dat, a fost întîlnirea cu maghiarul Sereș, care după 13 minute și 10 secunde îl conducea cu 5 : 4, iar după alte 16 secunde chiar cu 5 : 2. Pînă la urmă a fost înfrînt prin tuș de luptătorul român, cu 16 secunde înainte de încheierea regulamentară a luptei. Evident, Sereș a plătit scump hazardata sa angajare cu marele lui adversar, care, ori de cîte ori a dorit să acționeze, a făcut-o cu succes. Acest lucru rezultă din toate cele 6 diagrame ale luptelor sale.

3. DISCUTAREA GRAFICULUI LUPTELOR

3.1. Într-adevăr, diagrama luptelor lui Berceanu (1) este extrem de edificatoare. Prima repriză îi aparținea de fiecare dată. Spațiul ei este mai încărcat decît al adversarilor săi, terminată în avantaj de punctaj, rezultat fie din acțiuni, fie din avertismente date pentru pasivitatea adversarilor săi. Repriza a II-a este în general mai calmă, Berceanu gîndind asupra economiei luptei într-un mod care se dovedește exact. Dacă ea este, totuși, încărcată de acțiuni, aceasta se datorează mai mult adversarului, care forțează reducerea handicapului (vezi Sereș și Angelov). Lupta sa se caracterizează mai întîi pe *atacul său pe braț*, el fiind acela care imprimă tempoul luptei, *centura laterală, ridicările, răsturnările, turul de șold, aufreiserul, trecerea pe sub braț și fixările* fiind procedeele pe care le folosește cu mare eficiență. *Aufreiserul și contrările urmate de fixări* au fost rarele procedee cu care adversarii au făcut puținele puncte pe care le conțin diagramele luptelor lui Berceanu. De fapt, el a realizat, în afara celor trei tușuri, trei victorii la puncte, în care a marcat 34 p. și a primit 13, din care 7 din avertismente.

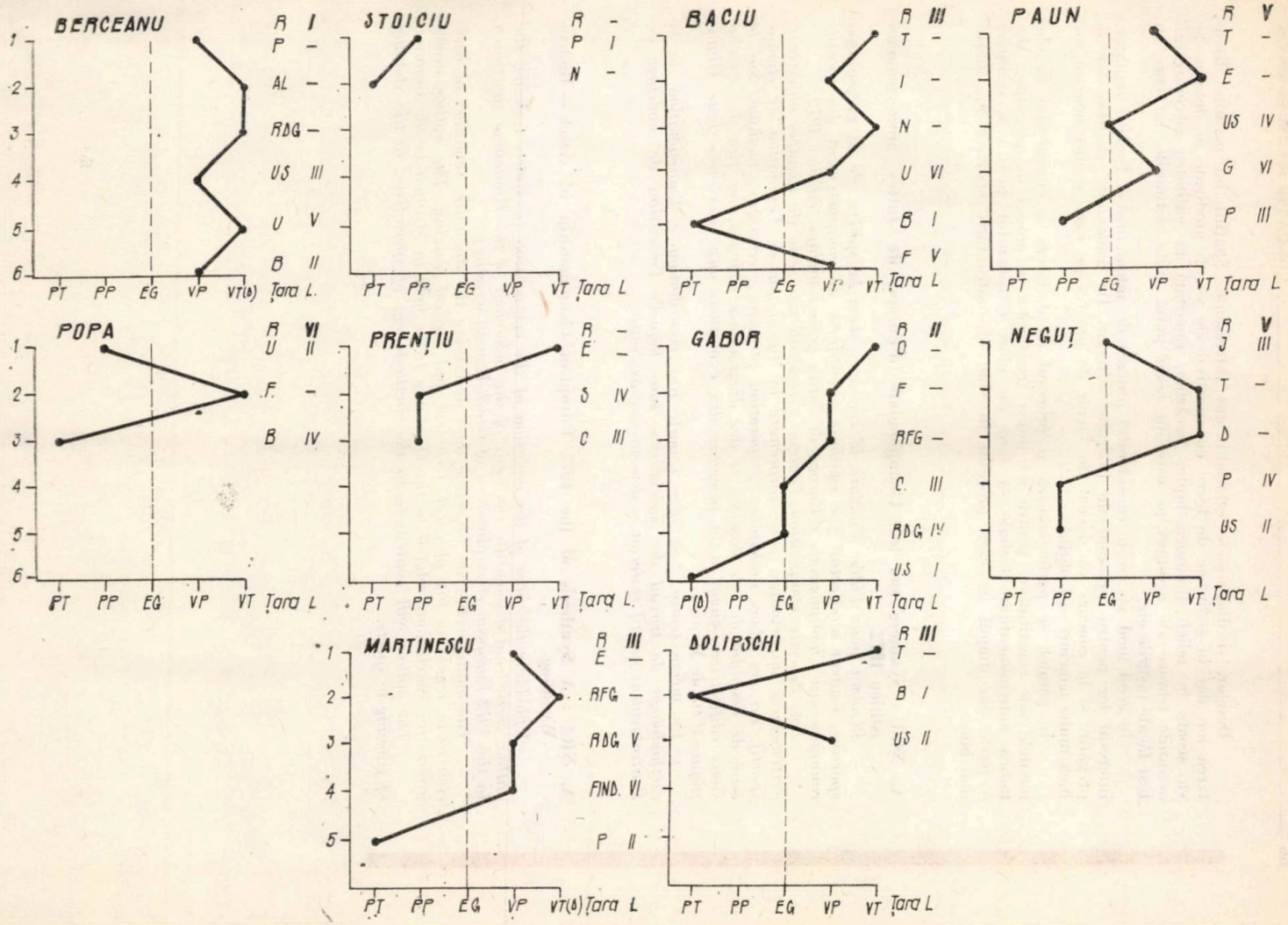
3.2. *Gabor*, a realizat, de asemenea, o cantitate satisfăcătoare de puncte în cele 6 lupte : 22 (din care 6 avertismente) și a primit 11 (8 din avertismente). Gama sa de procedee este relativ variată : *supleu, salt, centură laterală, aufreiser.* Evident, frecvența lor este mai scăzută decît în lupta lui Berceanu, chiar dacă adversarii lui Gabor n-au avut valoarea celor întîlniți de actualul campion european. Faptul că nu i s-au făcut puncte tehnice denotă că este un luptător puternic. Dacă talia sa ar fi fost puțin mai mare, pentru a mări masa musculară și a avea pîrghii mai lungi, posibilitățile sale în cadrul acestei categorii ar fi fost sporite.

3.3. Merită atenție și analiza tînărului *Dolipschi*, care în decurs de doi ani a căpătat o reputație internațională. În ciuda greutății sale, el rămîne mobil. Din trei lupte, din care a doua a pierdut-o la tuș dintr-o acțiune de salt pe care a ezitat-o, a făcut 7 puncte, cele mai multe la sovieticul *Kociniov* (4 p), pe care l-a și învins. *Saltul, rularea și turul de cap le efectuează corect și rapid.* Are o inteligență remarcabilă pe saltea și o putere de luptă care îl recomandă pentru viitorul apropiat ca pe un pretendent la medalia de argint.

3.4. *Baciu* este pe drumul regăsirii valorii sale arătate cu trei ani în urmă. Diagramele lui au o bună densitate, *dezechilibrarea, atacul pe braț, turul de cap, saltul și turul de braț* constituind paleta lui de procedee tehnice. Înfrîngerea sa prin tuș în minutul 8 la bulgar, după o luptă egală pînă atunci, este o problemă și de pregătire și de psihic. El se poate considera, de asemenea, unul dintre pretendenții la medaliile prețioase ale categoriei.

3.5. *Martinescu*, ajutat de sorți și cu experiența de concurs acumulată de-a lungul anilor, a reușit să aducă echipei o medalie de argint și cele 4 puncte. Pentru categoria sa are diagrame încărcate de acțiuni, asemănătoare categoriilor mici. A părut însă puțin obosit.

Reburul, saltul, supleul, trecerile la spate, centura laterală au fost procedeele folosite și reușite de el în bună măsură. Are încă posibilități de concurs la nivel superior, dar pregătirea sa nu este totală.


BERCEANU
R I
P –
AL –
RDG –
US III
U V
B II
PT PP EG VP VT(δ) Țara L.
STOICIU
R –
P I
N –
PT PP EG VP VT Țara L
BACIU
R III
T –
I –
N –
U VI
B I
F V
PT PP EG VP VT Țara L
PAUN
R V
T –
E –
US IV
G VI
P III
PT PP EG VP VT Țara L
POPA
R VI
U II
F –
B IV
PT PP EG VP VT Țara L
PRENȚIU
R –
E –
S IV
C III
PT PP EG VP VT Țara L.
GABOR
R II
O –
F –
RFG –
C. III
RDG IV
US I
P(δ) PP EG VP VT Țara L
NEGUȚ
R V
J III
T –
D –
P IV
US II
PT PP EG VP VT Țara L
MARTINESCU
R III
E –
RFG –
RDG V
FIND. VI
P II
PT PP EG VP VT(δ) Țara L
DOLIPSCHI
R III
T –
B I
US II
PT PP EG VP VT Țara L

Graficul 1

Desigur, și diagramele celorlalți sînt interesante. Spațiul nu permite discutarea lor, dar în ședințele de lucru cu sportivii ele vor fi analizate în detaliu. Se va scoate în relief dinamica luptei fiecăruia, raportată la calitatea adversarului, acțiunile tehnice ale acestora pe care nu le-au putut evita, situațiile din care au fost făcute tușurile etc.

În acest mod va crește considerabil puterea de autoanaliză a fiecărui luptător, interesul lor pentru procesul de instruire ulterior. De asemenea, gîndirea lor în pregătire și în concurs va deveni un factor de progres pe care echipa noastră are încă multe temeiuri să-l obțină.

În paralel, se perfecționează și procesul de desfacere a concursului în elementele sale constitutive, pentru a-l putea transforma în *model* de pregătire. Metodica antrenamentului trebuie să facă un efort considerabil pentru a recupera o parte din timpul pe care procesul în sine al confruntării sportive l-a folosit mai bine.

A. NICU : Synthèse sur les Championnats d'Europe de luttes greco-romaines édition 1972.

Plaidant pour l'idée d'inclure le concours dans la sphère de la préparation sportive, l'auteur a effectué une synthèse scientifique du comportement des sportifs roumains aux Championnats d'Europe de luttes greco-romaines, édition 1972.

Lors de cette compétition, l'auteur a recueilli une série de données objectives, extrêmement importantes, pour surprendre la dynamique de l'évolution de chaque sportif, sur des plans multiples : préparation physique, technique, tactique. Sur la base de l'analyse de ces données et des diagrammes élaborés, on tire des conclusions édificatrices quant à la prognose des évolutions aux prochains Jeux Olympiques d'été de Munich.

En même temps, l'ouvrage spporte une contribution à l'amélioration de la méthodologie de travail des spécialistes, sans laquelle l'intention de modelage de l'entraînement sportif resterait seulement une aspiration.

A. NICU : A Synthesis of the 1972 European Championship of Greek — Roman Wrestling.

Upholding the idea of the inclusion of the competition in sports training, the author carried out a scientific synthesis of the behaviour of the Romanian sportsmen in the 1972 European championships of Greek-Roman wrestling.

The author relies on objective data describing the dynamic evolution of each sportsman regarding his physical, technical and tactical training. The author draws interesting conclusions related to the Olympics to be held in Munich in the summer.

The author will contribute to the methodology of specialists, to the shaping of training in sports.

BERCEANU
MEDALIE DE AUR

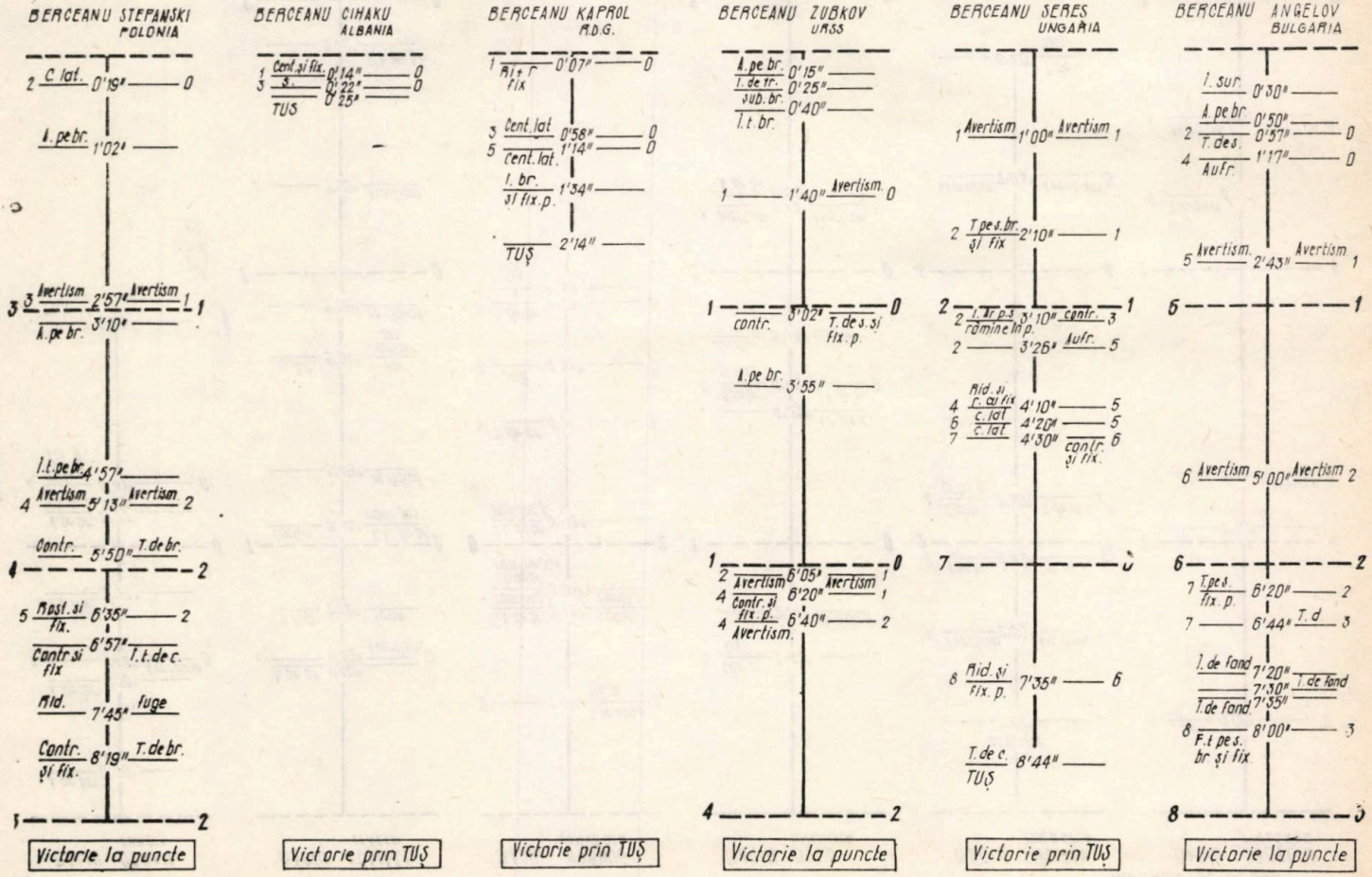


Diagrama 1

BACIU
MEDALIE DE BRONZ

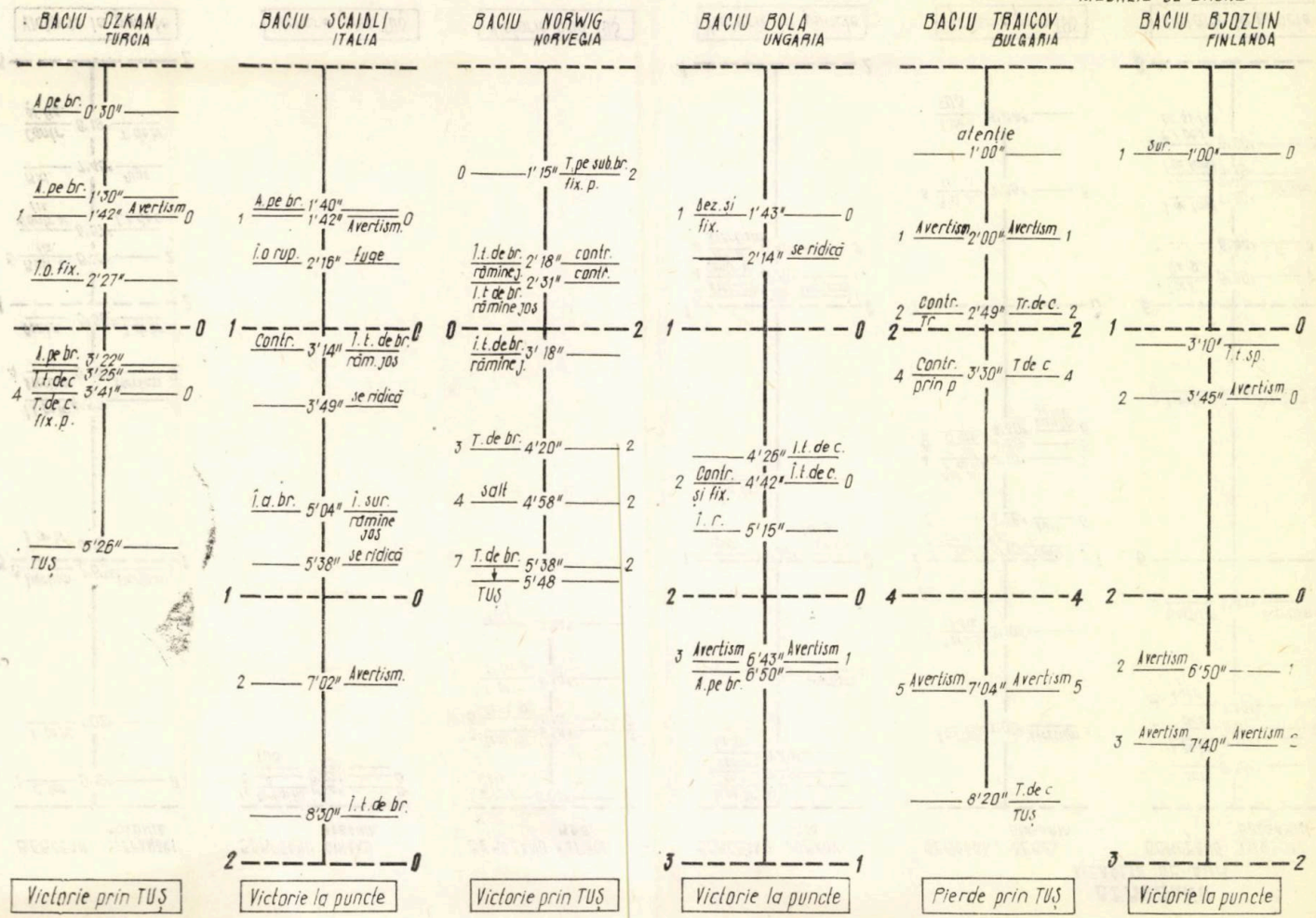
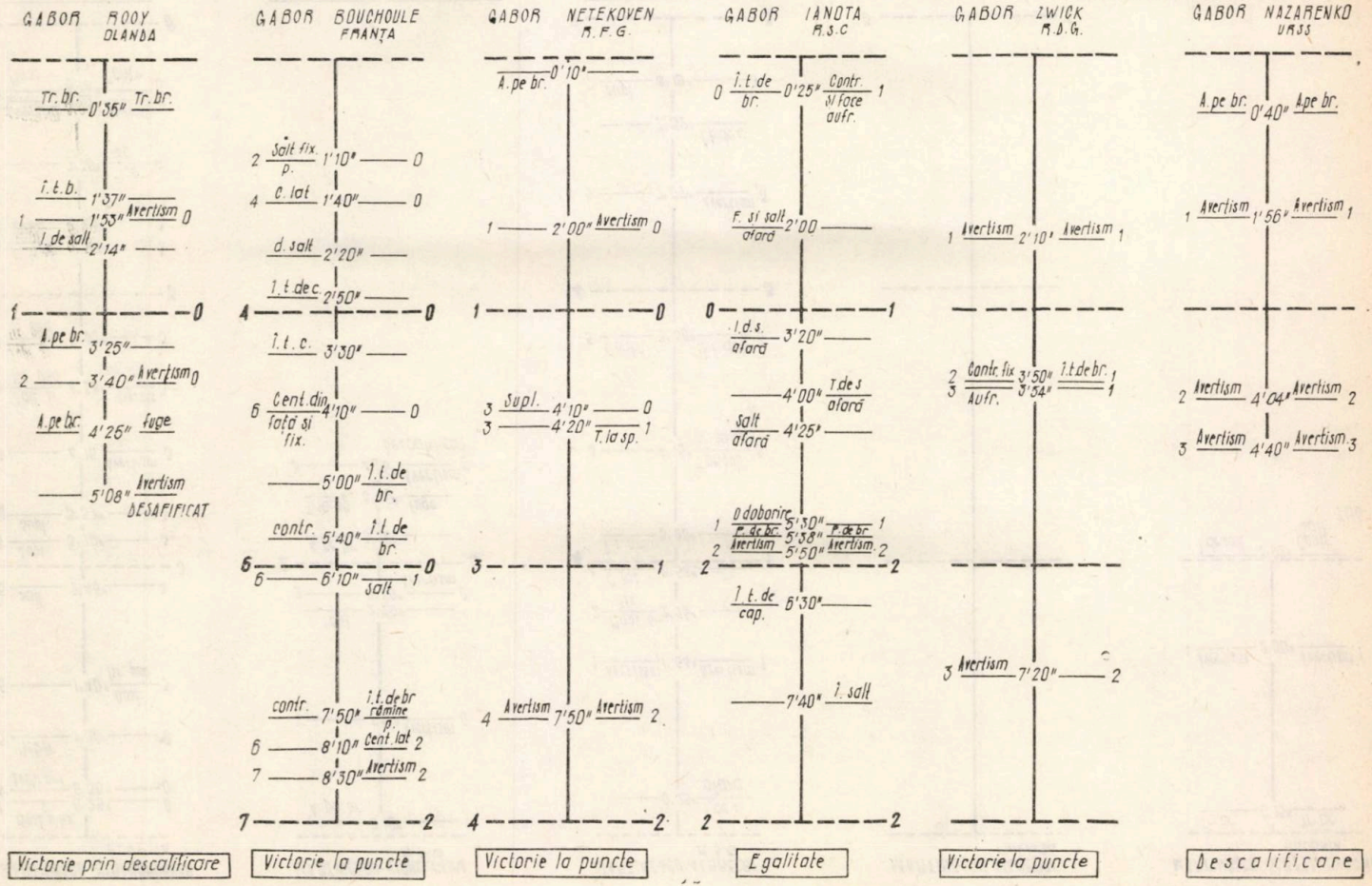


Diagrama 2

GABON
MEDALIE DE ARGINT



Victorie prin descalificare | Victorie la puncte | Victorie la puncte | Egalitate | Victorie la puncte | Descalificare

Diagrama 3

MARTINESCU
MEDALIE DE BRONZ

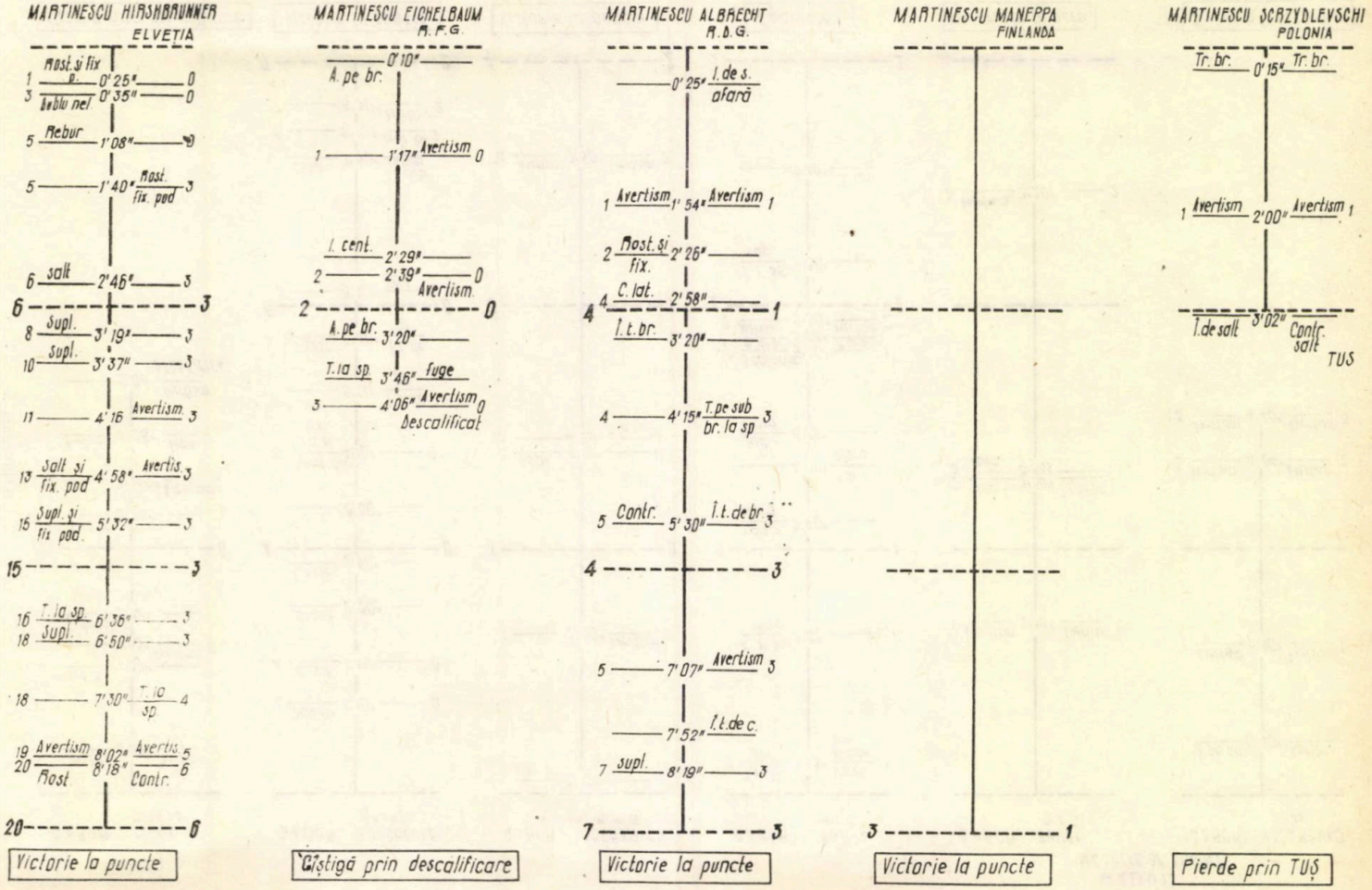


Diagrama 4

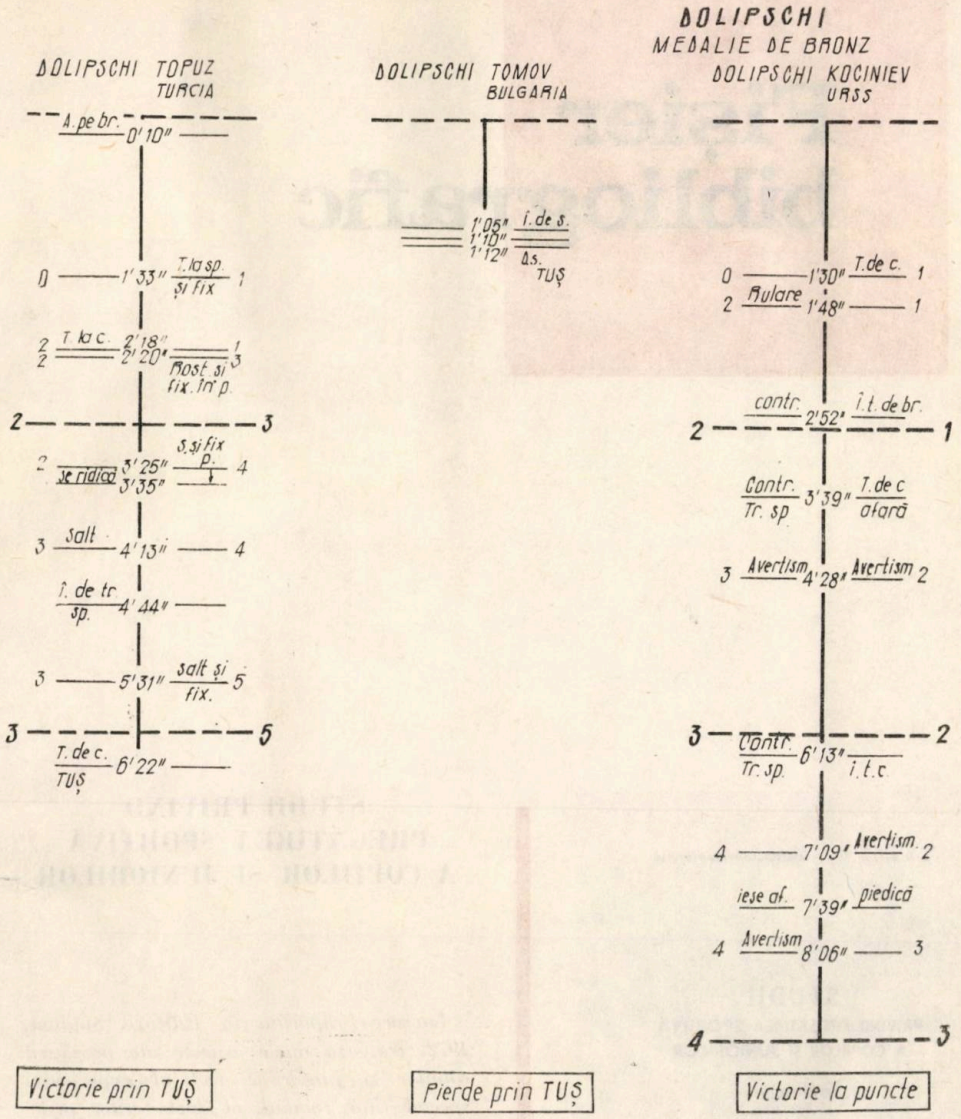
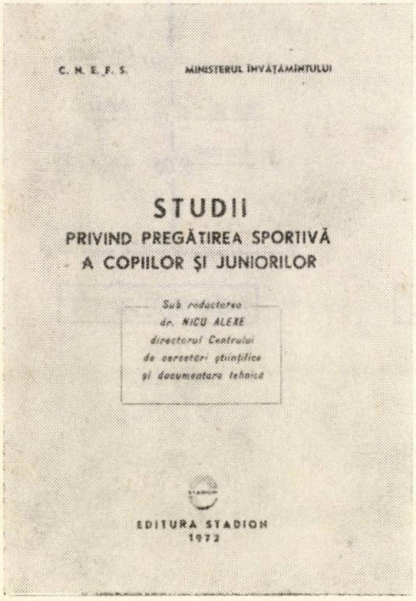

DOLIPSCHI TOPUZ
TURCIA
A pe br.
0'10"
0
1'33"
T. la sp
si fix
1
2
2
T. la c.
2'18"
2'20"
1
3
Rost si
fix. în p.
2
3
S. si fix
p.
2
se ridică
3'25"
3'35"
4
3
Salt
4'13"
4
î. de tr.
sp.
4'44"
3
5'31"
salt si
fix.
5
3
5
T. de c.
TUȘ
6'22"
DOLIPSCHI TOMOV
BULGARIA
1'05"
1'10"
1'12"
î. de s.
ds.
TUȘ
DOLIPSCHI
MEDALIE DE BRONZ
DOLIPSCHI KOCINIEV
URSS
0
1'30"
T. de c.
1
2
Rulare
1'48"
1
contr.
2'52"
î. t. de br.
2
1
Contr.
Tr. sp.
3'39"
T. de c
afară
3
Avertism
4'28"
Avertism
2
3
2
Contr.
Tr. sp.
6'13"
i. t. c
4
7'09"
Avertism.
2
iese af.
7'39"
piedică
4
Avertism
8'06"
3
4
3
Victorie prin TUȘ
Pierde prin TUȘ
Victorie la puncte

Diagrama 5

Fișier bibliografic



STUDII PRIVIND PREGĂTIREA SPORTIVĂ A COPIILOR ȘI JUNIORILOR

Lucrarea, apărută în Editura Stadion, 1972, tratează unele aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor, rod al experienței specialiștilor români, al dezbaterilor prilejuite de diferite consfătuiri și sesiuni de comunicări, organizate pe această temă, în perioada 1960—1970.

Împreună cu „Conținutul și metodica antrenamentului sportiv", cartea este o lucrare de bază în domeniul sportului de performanță.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate, se găsește de vînzare în librării.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV, NR. 8, AUGUST, 1972

CUPRINS

EDITORIAL

I. ȘICLOVAN : Conferința Națională a P.C.R., eveniment de excepțională importanță teoretică și practică pentru dezvoltarea, pe trepte superioare, a educației fizice și sportului 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

E. BRAN, ELENA PLOCON : Evaluarea capacității de viteză în alergare, la elevii din clasele V—VIII 6

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

L. BAROGA, L. IONESCU : Folosirea metodei modelării în antrenamentul halterofililor . . 16

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

GH. DRAGOMIR : Particularități ale lecției de educație fizică la clasele I—IV din școala generală 23

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

O. MARCU, M. DRAGOMIRESCU : În sprijinul activității sportive de masă de la sate . . . 30

MEDICINĂ SPORTIVĂ

I. DRĂGAN : Medicina sportivă la cea de a XX-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară . . . 34

FILE DE ISTORIE

N. POSTOLACHE : Care-i adevărul despre interzicerea Jocurilor Olimpice (379—395) ? . . . 39

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

A. VRABIE : Programul Jocurilor Olimpice 42

M. VESA : Jocurile Olimpice de-a lungul timpurilor 51

C. RĂDUȚ : Studii asupra integrării profesionale și sociale a sportivilor de performanță din lume 56

PORTRET

T. STAMA : Ana Ene Pascu . . 63

BREVIAR OLIMPIC

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORTU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂSESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția : Str. Episcopiei nr. 9, București, Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București — România

CONFERINȚA NAȚIONALĂ A P. C. R., EVENIMENT DE EXCEPȚIONALĂ IMPORTANȚĂ TEORETICĂ ȘI PRACTICĂ, PENTRU DEZVOLTAREA, PE TREPTE SUPERIOARE, A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Conf. ION ȘICLOVAN
I. E. F. S.

Raportul prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu la Conferința Națională a Partidului Comunist Român, de o excepțională valoare teoretică și practică pentru construirea, în țara noastră, a societății socialiste multilateral dezvoltate, constituie și pentru dezvoltarea în domeniul educației fizice și sportului o călăuză de prim ordin.

Aceasta cu atît mai mult cu cît educația fizică și sportul — ca activități sociale — nu pot fi realizate și nici prospectate decît în permanentă legătură cu însuși programul perfecționării societății noastre, al înfloririi națiunii, al bunăstării cetățenilor României socialiste dezbătut cu înaltă responsabilitate comunistă, la recenta Conferință Națională.

Cu coordonatele acestui program — fie că ne referim la îndeplinirea cincinalului înainte de termen, la asigurarea și pregătirea forței de muncă, creșterea bunăstării materiale și spirituale a poporului, dezvoltarea și adîncirea democrației socialiste, activitatea ideologico-educativă, întărirea prieteniei, solidarității și colaborării multilaterale cu toate țările socialiste, fie la colaborarea cu toate statele, fără deosebire de orînduire socială ș.a. — educația fizică și sportul se împletesc fără îndoială, dar, în același timp, mai ales în raport cu nivelul exigențelor subliniate de Conferința Națională, ele trebuie realizate cu indici crescuți de eficiență.

În acest sens, se poate estima că educația fizică și sportul pot și trebuie îmbunătățite cu deosebire în următoarele direcții.

1. Practicarea exercițiilor fizice să pătrundă în ansamblul preocupărilor cotidiene ale oamenilor muncii, ca important factor de creștere a capacității de muncă a acestora și totodată, de petrecere utilă și recreativă a timpului liber.

Înfăptuirea acestei cerințe, mai ales în condițiile angajamentului generalizat al maselor de oameni ai muncii cu privire la realizarea planului cincinal înainte de termen, apare obiectiv necesară. Și nu mai este cazul să lămurim faptul că practicarea judicioasă a exercițiilor fizice a devenit sinonimă cu întărirea sănătății, cu sporirea indicilor rezistenței și îndemînării, cu favorizarea dezvoltării relațiilor de solidaritate și de prietenie între oameni, cu cultivarea unui robust spirit optimist, cu preîntîmpinarea efectelor unor noxe prezente încă în unele ramuri ale industriei. Apare însă imperativul ca asociațiile și cluburile sportive să

nu-şi îroseaască preocupările numai cu competiţii restrînse ci, în primul rînd, cu acţiuni de masă sistematic organizate, accesibile şi diversificate, eficiente pentru toţi salariaţii întreprinderilor şi instituţiilor.

Deci, mai mult caracter social şi nu numai tehnic de specialitate, mai multă responsabilitate pentru buna condiţie fizică a maselor şi nu numai a „elitelor sportive", iată imperativele de maximă însemnătate pentru interpretarea practicării exerciţiilor fizice în ansamblul măsurilor referitoare la creşterea randamentului cetăţenilor patriei noastre în viaţa productivă, la înfăptuirea cincinalului înainte de termen.

2. Sporirea caracterului formativ al educaţiei fizice şcolare.

Ideea subliniată în raport, potrivit căreia „una din carenţele principale ale învăţămîntului, îndeosebi cel de cultură generală, este că nu asigură tinerilor pregătirea corespunzătoare pentru a se integra rapid în producţie" *îşi găseşte deplină aplicabilitate şi în domeniul educaţiei fizice şcolare. Aceasta atît în direcţia formării unor indici robuşti ai dezvoltării fizice armonioase, al unui sistem fundamental de priceperi, deprinderi şi calităţi motrice, cît mai ales de cunoştinţe şi capacităţi de practicare independentă a exerciţiilor fizice, în scopuri igienice, ludice, de emulaţie şi recreare.*

Este necesar deci, ca şi în educaţia fizică şcolară elevul să fie privit în mai mare măsură ca subiect al educaţiei şi nu numai ca obiect al acesteia ; avem datoria să-l înzestrăm cu asemenea însuşiri şi capacităţi, încît să facă faţă uşor şi noilor solicitări ale vieţii şcolare — practica în întreprinderi şi pe ogoare, activităţile patriotice, pregătirea pentru apărarea patriei. Se impune, de asemenea, ca întreg sistemul de cunoştinţe, priceperi, deprinderi şi calităţi motrice — transmis şi format în activitatea de predare — să constituie, treptat, elemente pe baza cărora elevul să poată acţiona în cadrul educaţiei permanente.

Putem fi siguri că în această direcţie pot fi obţinute rezultate superioare dacă măsura privind „patronarea şcolilor şi liceelor de către întreprinderi şi a facultăţilor de către ministere" *s-ar extinde şi asupra asociaţiilor şi cluburilor sportive temeinic organizate, în sensul ca specialiştii şi sportivii acestora să contribuie la asigurarea condiţiilor organizatorice şi tehnice necesare ridicării calităţii pregătirii elevilor-sportivi din diverse şcoli.*

Faţă de numeroasele semnificaţii şi valenţe ale educaţiei fizice şcolare, ca şi în domeniul educaţiei fizice şi sportului oamenilor muncii, devine tot mai stringentă cerinţa ca eficienţa activităţii didactice a profesorilor să fie apreciată nu numai prin prisma performanţelor, a numărului de medalii şi cupe aduse în patrimoniul şcolii (element de referinţă ce, fără îndoială, trebuie menţinut şi în continuare), ci şi pe baza progreselor obţinute în pregătirea fizică a tuturor elevilor, inclusiv a celor mai puţin dotaţi pentru această activitate.

Caracterul formativ al educaţiei fizice şcolare trebuie neapărat şi permanent raportat şi la cerinţa dezvoltării conştiinţei socialiste a celor ce practică exerciţiile fizice. Or, şi în această direcţie educaţia fizică şi sportul pot şi trebuie să-şi aducă contribuţii de seamă.

Educarea colectivismului, a disciplinei conştiente, a imaginaţiei şi iniţiativei, a răspunderii personale, a spiritului de echitate, a autoconducerii şi autocontrolului ş.a. sînt larg favorizate în domeniul educaţiei

fizice și sportului, unde prin componentele de natură biologică și psihică ale exercițiilor fizice se angajează personalitatea omului în integralitatea ei.

De bună seamă, pentru sporirea eficienței acestei influențe educative, un rol de seamă îl va avea și — așa cum se precizează în Raportul tovarășului Nicolae Ceaușescu — elaborarea unor norme de bază ale eticii și echității socialiste „care să devină parte integrantă a Statutului și programului partidului comuniștilor, un instrument puternic în educarea comuniștilor, a tuturor oamenilor muncii și, în primul rînd, a tinerei generații".

În legătură cu aceste două cerințe menționate în prezentul articol, cumulativ, se poate desprinde cu multă claritate faptul că în societatea socialistă multilateral dezvoltată, educația fizică și sportul trebuie să întregească notele definitorii ale personalității și prin faptul că activitățile respective contribuie la optimizarea sferei biologice și psihice a omului, ele se aliniază plenar în frontul general al acțiunilor orientate spre formarea omului nou care, așa cum atît de cald subliniază tovarășul Nicolae Ceaușescu, constituie „cea mai mare bogăție ; el este făuritorul tuturor bunurilor materiale și spirituale, de el depinde înaintarea cu succes a patriei noastre pe calea societății comuniste".

3. Creșterea responsabilității organelor și organizațiilor sportive locale privind dezvoltarea și ridicarea calității educației fizice și sportului în raza teritorială respectivă.

Propriu-zis această cerință se încadrează plenar în imperativul general al societății socialiste, multilateral dezvoltate și anume, adîncirea democrației socialiste, intensificarea participării maselor la conducerea societății, lichidarea centralismului excesiv.

Este cu totul legitim, așadar, ca și în domeniul nostru, sub conducerea organelor și organizațiilor de partid locale, consiliile județene, asociațiile și cluburile sportive, potrivit obiectivelor generale ale Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, să poată acționa mult mai operativ în direcția promovării unor forme diversificate și eficiente de practicare a exercițiilor fizice, să asigure o mai bună grupare a sportivilor în vederea creșterii calității pregătirii lor etc și astfel să fie scutite de tutela măruntă exercitată încă de unele organe centrale.

Pașii înainte făcuți în această direcție din inițiativa conducerii C.N.E.F.S. sînt pozitivi, dar, fără îndoială, există încă multe căi de optimizare a acestui început promițător, mai ales privind raporturile federațiilor sportive cu asociațiile și cluburile de pe teritoriu.

Posibilități superioare pot fi găsite și în direcția valorificării mai bune a participării unui număr sporit de specialiști și de iubitori ai sportului în rezolvarea problemelor educației fizice și sportului. Asemenea preocupări pot fi manifestate în direcția activizării comisiilor centrale și locale create pentru diverse probleme, a consultării maselor de specialiști în scopul adoptării celor mai indicate decizii, fără să mai amintim că încă foarte puține femei fac parte din organele de conducere ale mișcării sportive, din rîndul antrenorilor, al arbitrilor.

4. Promovarea spiritului cutezător al cadrelor de specialitate și promovarea consecventă a noului.

Este neîndoios ca, în raport cu cerința generală, „ca în următorii 10—15 ani să lichidăm cu desăvîrșire rămînerea în urmă pe care am moștenit-o, să ridicăm poporul român la un înalt nivel de dezvoltare economică, științifică și culturală, să-i asigurăm un nivel de trai superior", *să se modifice și conținutul și exigențele proprii educației fizice și sportului. Or, pentru aceasta, în primul rînd cadrele de specialitate sînt chemate să dea dovadă de spirit creator, să găsească cele mai eficiente resurse de optimizare a pregătirii fizice a cetățenilor. Se poate întrevedea în această direcție, necesitatea creșterii rolului exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă, a organizării în mai largă măsură a lecțiilor și a altor activități în aer liber, a formării capacității de practicare independentă a exercițiilor fizice, a stabilirii unor modele superioare de pregătire și de abordare a concursurilor în vederea obținerii victoriei, a diversificării formelor de practicare a exercițiilor potrivit particularităților diferitelor profesii, condiții geografice, particularități de vîrstă și sex, motivații etc.*

În același context poate fi privită și dezvoltarea cercetării științifice, care va fi chemată să dea răspunsuri competente atît unor probleme aplicative, cît și altora, fundamentale.

5. Stabilirea pe termen lung a obiectivelor și căilor capabile să asigure dezvoltarea educației fizice și sportului la nivelul parametrilor de progres al întregii noastre vieți sociale.

Această cerință decurge din însăși concepția partidului nostru cu privire la conducerea dezvoltării societății, care — așa cum a subliniat tovarășul Nicolae Ceaușescu — presupune ca „În întreaga noastră muncă să avem în vedere că numai asigurînd unirea tuturor eforturilor și o conducere unitară, armonioasă — care să permită progresul rapid al tuturor domeniilor de activitate, pe baza unui plan unic — vom putea transpune în viață programul edificării societății socialiste multilateral dezvoltate, vom putea crea condiții pentru trecerea la construirea societății comuniste".

În acest context, se poate desprinde că și în domeniul nostru va acționa în mai mare măsură prognoza care, ca parte a conducerii științifice, va putea stabili liniile directoare ale dezvoltării educației fizice și sportului, pe termen lung și pornindu-se de la acestea, să fie precizate și resursele necesare înfăptuirii lor treptat, eficient, în concordanță cu nivelurile și exigențele tuturor sectoarelor vieții noastre sociale.

★

Au fost punctate în prezentul articol numai o parte a implicațiilor ce le poate avea Conferința Națională a Partidului Comunist Român asupra dezvoltării educației fizice și sportului. Împărtășim convingerea că tezele Raportului prezentat de tovarășul Nicolae Ceaușescu vor avea mult mai numeroase și extrem de importante influențe asupra gîndirii teoretice și activității practice din domeniul educației fizice și sportului. Dar, determinarea acestora implică studierea multilaterală, aprofundată, a fiecărui capitol al acestui document, care prin vastitatea problemelor ce le include, precum și a excepționalei sale valori teoretice și practice reprezintă un moment de cotitură pentru dezvoltarea pe un plan superior a întregii vieți sociale a României Socialiste.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

EVALUAREA CAPACITĂŢII DE VITEZĂ ÎN ALERGARE, LA ELEVII DIN CLASELE V—VIII

Prof. univ. EUGEN BRAN
Şef de lucrări ELENA PLOCON
I.E.F.S.

1. PROBLEMATICA CERCETĂRII

1.1. Problema determinării potenţialului motric, cu deosebire în perioada de creştere şi dezvoltare a organismului, este bogat reprezentată în literatura de specialitate, mai ales în ultimii ani cînd preocupările specialiştilor de diferite profiluri converg, din ce în ce mai mult, spre această problematică.

Dinamica alergării de viteză a făcut obiectul unor studii şi cercetări iniţiate, încă din deceniul următor primului război mondial, de către **Hill, Furusawa** şi **Parkinson** (Marea Britanie). De asemenea, contribuţii substanţiale au mai adus **Misangy** (Elveţia) şi **Ozolin** (U.R.S.S.).

Catedra de atletism a Institutului de educaţie fizică şi sport a manifestat, încă din anii 1960—1961, interes pentru aceste probleme. Cercetarea efectuată atunci s-a extins asupra unui număr de 500 de elevi din clasele V—VIII. În grupul de teste ales la vremea respectivă pentru alergarea de viteză figurau 30 şi 50 m alergare cu start din picioare (ASP). Încă de atunci s-au ivit unele dificultăţi în aprecierea capacităţii de viteză, lucru ce ne-a condus la ideea lărgirii ariei de investigaţie pe o distanţă mai mare de alergare.

În sfîrşit, nu putem încheia aceste sumare referiri fără a aminti de o lucrare mult mai recentă, întreprinsă de Centrul de cercetări ştiinţifice al C.N.E.F.S., efectuată cu sprijinul Ministerului Educaţiei şi Învăţămîntului, lucrare de mare amploare care a cuprins, pe cicluri de învăţămînt, procente de 3—4 la sută din întreaga populaţie şcolară de ambele sexe şi din toate regiunile ţării.

1.2. Elaborarea tematicii de cercetare, stabilirea etapelor şi sarcinilor lor s-au făcut în anul 1970 de către colectivul de conducere al catedrei, prezenta lucrare fiind o parte a cercetării la care este angrenat întregul colectiv al catedrei de atletism în perioada 1971—1975.

Scopul cercetării a constat în :

— cunoaşterea dinamicii vitezei de deplasare în alergarea pe teren plat la băieţii şi fetele din clasele V—VIII ;

— stabilirea unor distanțe adecvate de alergare pe teren plat, ca probe de control pentru determinarea capacității de viteză, cu indicații asupra posibilităților de normare a performanțelor realizate de băieții și fetele din clasele V—VIII.

Măsurătorile și înregistrarea rezultatelor s-au făcut, pentru băieți, în aprilie-mai 1971, iar pentru fete — în septembrie-octombrie 1971. Verificarea, prelucrarea și interpretarea rezultatelor s-au făcut în perioada noiembrie 1971-februarie 1972.

Cercetarea a fost efectuată pe un număr de 800 de cazuri (400 de băieți și 400 de fete), cîte 100 pentru fiecare clasă (V—VIII). Recrutarea elevilor s-a făcut fără nici un fel de criteriu de selecție ; nu au fost cuprinși elevii cu scutiri medicale parțiale sau totale de educație fizică. Băieții cercetați aparțin școlilor nr. 2, 5, 6 din Reșița, înregistrările fiind făcute de către prof. **Eugenia Petrescu**, iar fetele sînt eleve ale școlilor nr. 1 și 2 din Roșiorii de Vede, înregistrările fiind făcute de către prof. **Marta Anghel.**

Vîrsta elevilor cercetați este, în ordinea claselor, la fete de 11,04 — 11,97 — 13,02 — 13,99 ani, iar la băieți, în aceeași ordine, de 12,25 — 13,30 — 14,29 — 15,19 ani. Diferențele de vîrstă dintre fete și băieți rezultă din faptul că în timp ce la băieți testarea a fost făcută primăvara, deci la sfîrșitul anului școlar, la fete, această acțiune s-a desfășurat toamna, la începutul anului școlar.

Alegerea distanței pentru a cerceta capacitatea de viteză în alergare s-a oprit la proba de 80 m, întrucît am considerat că în acest caz putem face aprecieri comparative între toate clasele ; o distanță mai mică decît aceasta ar fi dezavantajat clasele mari.

Pentru a facilita realizarea sarcinilor cercetării, o dată cu înregistrarea alergării cu start din picioare (ASP) pe 80 m, s-au făcut și înregistrări pe distanțele intermediare, din 10 în 10 m, în final obținîndu-se, dintr-o singură alergare de viteză, date pentru alergarea pe 10, 20... 80 m. Această tehnică de lucru scutește elevii de eforturi suplimentare, ușurează organizarea cercetării, reduce timpul necesar testării și, mai ales, ferește rezultatele de unele vicii inerente în cazul în care s-ar fi făcut înregistrări pentru fiecare dintre distanțele intermediare, în mod separat.

In același timp, înregistrarea timpilor pe distanțele intermediare la alergarea de viteză a permis ca printr-o simplă operație de scădere să se poată obține ulterior și rezultatele realizate în alergarea cu start lansat (ASL) pe porțiunile amintite, deci pe 10—20, 20—30... 70—80 m.

Ca modalitate de plecare s-a ales startul din picioare, atît pentru că startul de jos nu era cunoscut de către toți elevii (știut fiind că acesta se predă, conform cerințelor programei de educație fizică, începînd cu clasa a VI-a), cît și pentru faptul că nivelul de tehnicitate al startului de jos are o pondere mult prea ridicată în alergarea de viteză, lucru ce trebuia evitat în cazul cercetării de față.

Plecarea s-a făcut în mod individual, liber (fără comandă), pornirea cronometrelor coincizînd cu ridicarea piciorului din spate, de pe sol. Nu s-a recurs la plecarea la comandă, pentru a se evita vicierea timpului efectiv de alergare prin introducerea timpului de reacție la start (al cărui studiu nu a intrat în planul de cercetare).

Cronometrarea s-a realizat (pentru fiecare distanță de 10 metri) în secunde și zecimi de secunde, oprirea cronometrului fiind făcută de către fiecare cronometror, în momentul în care elevul depășea cu trunchiul planul imaginar ce trecea prin fiecare linie trasată cu var la intervalele amintite, perpendicular pe direcția de alergare.

Condițiile de înregistrare au fost corespunzătoare, ele realizîndu-se pe pistele de zgură ale stadioanelor din localitățile mai sus citate. Pentru a evita sau eventual a limita deviațiile de la direcția deplasării, s-a trasat un culoar lat numai de 80 cm, pe care a fost efectuată alergarea.

Copiii au alergat în echipament sportiv, fiind încălțați cu pantofi de tenis.

1.3. **Datele obținute** au fost înregistrate pe tabele centralizatoare, cuprinzînd pentru fiecare clasă de fete și băieți următoarele rubrici : numele și prenumele, vîrsta, rezultatele înregistrate în ASP pe distanțele 10, 20...80 m și rezultatele în ASL pe distanțele 10—20, 20—30... 70—80 m.

Datele obținute, atît în ASP, cît și în ASL, au fost prelucrate statistic, fiind calculați următorii indicatori :

— media aritmetică ($\bar{x}$) ;

— abaterea medie față de media aritmetică ($|e_n|$) ;

— abaterea standard (δ) ;

— aria de împrăștiere (cifre absolute) și în raport procentual cu media aritmetică, precum și amplitudinea relativă a cîmpului de împrăștiere (w) ;

— raportul abaterea medie față de abaterea standard ;

— coeficientul de variabilitate (CV) ;

Tabelul 1

Felul alergării	Frecvența pentru raportul					
	0,72 – 0,74	0,75 – 0,77	0,78 – 0,82	0,83 – 0,85	0,86 – 0,88	Total
ASP	2	7	42	8	5	64
ASL	8	12	21	12	3	56
Total	10	19	63	20	8	120

În scopul reprezentării intuitive, sub formă de grafice, ordonatele au fost și ele calculate în raport cu 1/100 din media aritmetică, lucru care a permis ulterior compararea prin suprapunere a ariilor, indiferent de probă.

Pentru anumite distanțe ale ASP (50 m la clasa a V-a și 60 m la celelalte clase) s-a făcut ajustarea curbei de tip normal, în scopul determinării frecvențelor teoretice probabile.

Rezultatele înregistrate, supuse operațiilor de calcul și prelucrare amintite, au fost trecute în tabele sinoptice și de detalii.

2 ANALIZA DATELOR STATISTICE ÎNREGISTRATE ȘI PRELUCRATE

Datele recoltate și calculate au permis obținerea unui mare volum de informații, din a căror analiză au rezultat unele concluzii importante.

2.1. Tipul repartiției de frecvențe întîlnite la ASP și ASL.

Numărul relativ restrîns de subiecți (100 de băieți și 100 de fete din fiecare clasă) ridică problema valabilității principiale a cercetării, deci și a concluziilor din punct de vedere al posibilității de generalizare a datelor înregistrate sau calculate.

Avînd în vedere că un mare număr de fenomene cu caracter biologic se înscriu în curba normală de repartiție a frecvențelor, analiza modului în care sînt distribuite frecvențele în fiecare dintre alergările cu start din picioare (ASP) pe distanțele de 0—10, 0—20...70—80 m plat, respectiv în fiecare dintre alergările cu start lansat (ASL) pe intervalele 10—20, 20—30...70—80 m ne poate da indicii care să confirme normalitatea repartițiilor de frecvențe chiar în cazul loturilor restrînse de subiecți cercetați.

Poligoanele de frecvență trasate pe baza datelor empirice din tabelele prezentate au forma unui clopot, uneori simetric, alteori cu ușoare asimetrii, îndeosebi spre gama performanțelor slabe. Verificarea normalității repartiției de frecvențe a fost făcută pentru fiecare dintre distanțele de ASP și pentru fiecare dintre intervalele de ASL, prin calcularea raportului dintre abaterea medie (e_M) față de media aritmetică și abaterea standard (σ), care la curba normală are valoarea aproximativă de 0,8 σ ($e_M \approx {}^4/_5\ \sigma$). În tabelul 1 este dată frecvența acestor raporturi calculate pentru cele 8 loturi (4 clase de băieți și 4 clase de fete), la fiecare dintre cele 8 distanțe de ASP și 7 intervale de ASL.

Din tabelul 1 rezultă că aproximativ 52 la sută din cazuri (cele aflate între limitele 0,78—0,82 σ) reprezintă repartiții normale, aproape simetrice, iar circa 33 la sută (aflate între limitele 0,75—0,77 și 0,83—0,85) sînt repartiții normale, moderat asimetrice. Asimetria este mai pronunțată doar la aproximativ 15 la sută din cazuri, fără ca oblicitatea respectivă să se abată în mod concludent de la valoarea de comparație (0,8 σ).

O verificare suplimentară a normalității repartițiilor de frecvențe constatate în prezenta cercetare a fost realizată prin ajustarea poligoanelor de frecvență ale alergării cu start din picioare, pe cîteva distanțe : 50 m plat la clasele a V-a băieți și fete și 60 m plat la clasele VI, VII, VIII băieți și fete.

În concluzie, se poate spune că loturile (clasele de elevi și eleve) se înscriu în curba normală a repartiției de frecvențe, sînt reprezentative și pot fi generalizate.

2.2. Dinamica indicatorilor statistici ai ASP

În mod normal, media aritmetică, abaterea medie și abaterea standard, calculate pentru fiecare dintre distanțele de ASP cuprinse între 0—10 m și 0,80 m (din 10 în 10 m), cresc relativ monoton, fiind dependente de lungimea efectivă a timpului necesar pentru parcurgerea fiecărei distanțe. Or, acest timp este cu atît mai lung, cu cît este mai mare distanța de alergare.

O informație mult mai bogată și mai interesantă din punctul de vedere al concluziilor o furnizează amplitudinea îm-

prăștierii performanțelor. Pentru ca acest indicator să permită comparația între diferitele distanțe de alergare a fost necesară calcularea lui în procente față de media aritmetică a performanțelor.

Amplitudinea relativă a împrăștierii prezintă o anumită regularitate. La băieți, valoarea cea mai ridicată o întîlnim în perioada de accelerare (0—10 m), după care scade treptat, pentru a atinge un minimum în ASP la distanțele de 40, 50 sau 60 m, după care urmează creșteri ușoare sau alternări ușoare de creștere și scădere. La clasele de fete, regularitatea variației amplitudinii este evidentă la clasa a V-a, la celelalte clase nefiind posibilă stabilirea unui profil hotărît în concentrarea performanțelor în jurul mediei aritmetice. Împrăștierea are valoare maximă la distanța 0—10 m, excepția la clasa a VII-a fiind datorată unui singur caz, care se abate considerabil de la media grupei, viciind astfel rezultatele globale.

Explicația fenomenului este relativ comodă, acesta datorîndu-se, în principal, unor factori biologici (forță insuficientă în lansarea de la start, capacitatea redusă de concentrare nervoasă, instabilitatea în eforturi foarte intense) determinați de vîrsta elevilor.

Valorile coeficientului de variabilitate (CV) se prezintă sub forma unei corespondențe pregnante cu amplitudinea împrăștierii. Totuși, nefiind atît de mult influențat de valorile extreme ale ariei de împrăștiere, măsura în care el exprimă gradul de concentrare a performanțelor este mai precisă. De aceea, sensul variației sale, atît la clasele de băieți, cît și la cele de fete, este analog celui întîlnit la variația împrăștierii la clasele de băieți : o valoare ridicată la început (la start), apoi o scădere treptată cu atingerea unui minimum, urmată de o nouă creștere.

2.3. Dinamica indicatorilor statistici ai ASL

Prin însăși caracteristicile ei, ASL — înregistrată pe intervale egale cu 10 m și pe un parcurs total de 80 m — consemnează situații existente, direct comparabile între ele, deoarece datele respective sînt raportate la distanțe de alergare egale, situate însă la momente variabile de-a lungul cursei.

La clasele de băieți, media aritmetică a fiecărui interval devine cu atît mai slabă, cu cît intervalul este mai depărtat de start. Această regularitate este alterată de apariția unor intervale cu un timp mai bun după o serie de intervale în care timpul a crescut monoton (clasele V, VI) sau modificată brutal prin alterări de valori discordante (clasa a VIII-a) sau de un ordin de mărime mai redus, indicînd o bună stabilitate în viteza maximă (clasa a VII-a).

La clasele de fete este greu de surprins o anumită regularitate în valorile mediei aritmetice. După un timp slab obținut în primul interval de ASL (10—20 m), urmează oscilații de amplitudine diferite, dar mergînd în mod vădit spre timpi mai slabi (clasele I și VII) ; se observă o stabilitate în viteza maximă la clasa a VI-a, iar la clasa a VIII-a, distribuția mediilor aritmetice ale intervalelor de la 10 m are formă de U, dificil de interpretat.

O constatare suplimentară : cu rare excepții, ultimele două intervale (60—70 m și 70—80 m) prezintă timpi slabi, atît la băieți, cît și la fete, marcînd astfel apariția oboselii.

Abaterea medie și abaterea standard variază de-a lungul celor 7 intervale de ASL, în limite destul de strînse, marcînd astfel concentrarea majorității subiecților în jurul mediei aritmetice.

Coeficientul de variabilitate prezintă, la clasele de băieți, valorile maxime în ultimele două intervale ; aceeași situație se constată la fete, clasele V—VII, în timp ce la clasele VII și VIII valorile maxime sînt întîlnite în intervalele de la mijloc (30—40—50 m).

În opoziție cu abaterea medie și abaterea standard, amplitudinea împrăștierii este considerabilă, mai ales în comparație cu valorile calculate pentru ASP. Inductibil, aceste valori marchează existența în sînul colectivității cercetate a unor subiecți care se îndepărtează foarte mult de majoritatea mult mai omogenă. Probabil că originea acestei situații rezidă în instruirea sportivă, deoarece amplitudinea împrăștierii se micșorează pe măsură ce se va trece de la o clasă la următoarea, valorile cele mai mari fiind întîlnite la elevii și elevele din clasa a V-a.

2.4. Distanțele optime de alergare

Problema centrală a acestui studiu — stabilirea unor distanțe de alergare (viteză) corespunzătoare capacităților motrice ale elevilor și elevelor din clasele V—VIII — a fost soluționată prin considerarea simultană a mai multor indicatori statistici și anume :

Tabelul 2

Grupa	Clasa	Intervalul 10-20...70-80 m	Intervalul 10-20...50-60 m	Grupa	Clasa	Intervalul 10-20...70-80 m	Intervalul 10-20...50-60 m
Băieți	V	0,0418	0,0435	Fete	V	0,0220	0,0070
	VI	0.0289	0,0120		VI	0,0004	-0,0010
	VII	0,0004	0,0060		VII	0,0214	0,0030
	VIII	0,0070	-0,0160		VIII	0,0079	-0,0340

— o cît mai redusă amplitudine a împrăștierii ;

— un coeficient de variabilitate cît mai mic (ASP, ASL) ;

— o medie aritmetică favorabilă (ASL) ;

— abaterea medie și abaterea standard cu valori scăzute (ASL) ;

— raportul dintre medie și abaterea standard să fie apropiat de 0,8 (ASP, ASL), situat dincolo de cota 30 m a alergării, întrucît se poate admite că la copii lansarea de la start nu depășește această lungime.

Corespondența optimă a acestor indicatori — pe verticala distanțelor de alergare (tabelele 3, 4, 5 și 6) — ne îndreptățește să propunem selectarea următoarelor distanțe :

— clasa a V-a (B.F)...50 m plat ;

— clasa a VI-a (B.F)...60 m plat ;

— clasa a VII-a (B.F)...60 m plat ;

— clasa a VIII-a (B.F)... 60 m plat.

Verificarea alegerii acestor distanțe a fost făcută prin calcularea tendinței timpilor empirici ai ASL pe intervalele 10—20...70—80 m și a tendinței timpilor empirici ai ASL pe intervalele 10—20...40—50 m (elevi și eleve) — clasa a V-a, 10—20...50—60 m (elevi și eleve) — clasele VI, VII, VIII.

Panta tendinței timpilor empirici este indicată în tabelul 2.

Evident că situația cea mai favorabilă este dată de distanțele de alergare propuse mai sus, deoarece cu cît pantele au valori mai mici, cu atît există premise mai certe pentru existența unei stabilități mai bune în viteza maximă de alergare.

2.5. **Tendința timpilor parțiali empirici ai ASP**

Pentru ASP pe distanțele de 0—10... 0—60 m au fost calculați timpii parțiali teoretici la fiecare clasă, băieți și fete, precum și rația anuală de ameliorare (în procente) și panta tendinței de ameliorare.

Din aceste calcule rezultă, pe lîngă o justificare suplimentară a alegerii distanțelor de alergare (menționată la punctul 2.4), că în mod normal trebuie să se constate o ameliorare a vitezei maxime de alergare. Rația de ameliorare prezintă valori mai mari la băieți decît la fete, un optimum fiind prezentat în afara secțiunii de lansare, la distanțele de 50—60 m.

Pe baza constatării că repartițiile de frecvențe la alergarea de viteză sînt de tipul curbei normale, se poate opina că o generalizare a cifrelor calculate (rații de ameliorare, tendințe) se înscrie în domeniul unor realități obiective.

NOTĂ : în pag. 11, 12, 13, 14 sînt dați principalii indicatori sintetici ai alergării ASP și ASL — băieți și fete.

BIBLIOGRAFIE

FURUSAWA, HILL, PARKINSON : Dinamica alergării de sprint, Proc. of the Roy. Soc., 1927.

MIHĂILĂ I. : Potențialul biologic al tineretului din învățămîntul secundar, Analele educației fizice, București, 2/1940.

MISANGY O. : Cronometrarea timpului de reacție la startul de viteză și a timpului de efectuare a lansării. Comunicare la Consfătuirea antrenorilor de atletism, Atena, 1958.

OZOLIN N. G. : Metoda înregistrării obiective a vitezei de deplasare în probele atletice, Teoria și practica culturii fizice, București, 5—6/1953.

RACEV K. : Frecvența, lungimea pasului și viteza de alergare în sprint, din punctul de vedere al vîrstei, Wiss. Zeitschrift, DHfK, Leipzig, 1964 (Caiet special).

YULE G. U., KENDALL M. C. : Introducere în teoria statisticii, Ed. științifică, București, 1969.

* * * :Potențialul biomotric al populației școlare din clasele V—VIII, Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică al C.N.E.F.S., 1970. Conducători științifici : **Nicu A., Mazilu V., Ardelean T., Focșeneanu Alexandra, Wilk E.**

Tabelul 3

PRINCIPALII INDICATORI SINTETICI AI ALERGĂRII CU START DIN PICIOARE (ASP), PE DIFERITE DISTANȚE PÎNĂ LA 80 m - BĂIEȚI

	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A V-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	1,8	3,1	4,5	5,9	7,4	8,7	10,3	11,8
			%	76,86	82,86	83,47	85,08	85,27	83,86	85,59	84,96
		Limita inferioară	(sec)	2,9	4,6	6,4	8,8	10,3	12,5	14,4	16,5
			%	123,8	122,9	118,6	123,4	115,9	118,2	117,7	117,1
	Amplitudinea împrăștierii (%)			46,97	40,05	34,75	38,28	30,70	34,31	32,09	32,13
	Media aritmetică (sec)			2,34	3,93	5,40	7,05	8,81	10,52	12,14	13,97
	Abaterea medie (sec)			0,20	0,33	0,30	0,38	0,47	0,60	0,66	0,75
	Abaterea standard (sec)			0,24	0,38	0,37	0,47	0,58	0,69	0,81	0,95
	Coeficientul de variabilitate			10,70	9,71	6,67	6,66	6,59	6,57	6,70	6,64
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,83	0,88	0,81	0,81	0,81	0,87	0,81	0,79
	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A VI-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	1,8	3,1	4,5	5,9	7,1	8,1	9,4	10,9
			%	82,89	84,22	86,55	88,32	86,61	82,90	82,74	82,83
		Limita inferioară	(sec)	2,6	4,4	6,1	8,2	10,0	11,6	13,5	15,6
			%	119,7	119,4	116,9	119,2	120,3	116,3	116,7	116,7
	Amplitudinea împrăștierii (%)			36,80	35,27	31,36	30,87	33,69	33,36	33,97	33,88
	Media aritmetică (sec)			2,16	3,68	5,22	6,80	8,31	9,89	11,49	13,28
	Abaterea medie (sec)			0,16	0,28	0,27	0,40	0,44	0,55	0,63	0,75
	Abaterea standard (sec)			0,19	0,33	0,33	0,47	0,54	0,66	0,75	0,92
	Coeficientul de variabilitate			8,80	8,96	6,34	6,88	6,85	6,60	6,53	6,85
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,81	0,84	0,82	0,85	0,81	0,83	0,84	0,81
	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A VII-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	1,4	2,9	4,4	5,6	6,8	8,1	9,4	10,6
			%	68,62	82,36	86,72	87,38	85,76	86,10	85,97	84,74
		Limita inferioară	(sec)	2,5	4,1	6,0	7,6	9,4	11,0	12,6	14,1
			%	122,5	116,4	118,2	114,9	115,6	114,4	113,1	110,8
	Amplitudinea împrăștierii (%)			53,90	34,08	31,52	27,59	29,83	28,35	27,15	26,14
	Media aritmetică (sec)			2,04	3,52	5,07	6,53	8,03	9,52	11,05	12,64
	Abaterea medie (sec)			0,15	0,22	0,28	0,32	0,44	0,56	0,63	0,68
	Abaterea standard (sec)			0,19	0,26	0,34	0,41	0,53	0,67	0,76	0,83
	Coeficientul de variabilitate			9,80	7,38	6,70	6,20	6,62	6,93	6,90	6,57
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,79	0,84	0,82	0,78	0,83	0,82	0,83	0,82
	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A VIII-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	1,4	2,7	4,0	5,3	6,5	7,8	9,1	10,3
			%	75,26	82,80	84,20	87,04	86,79	88,00	87,58	86,52
		Limita inferioară	(sec)	2,2	3,9	5,7	7,3	9,1	11,0	12,9	15,0
			%	118,2	119,5	119,9	116,0	118,3	121,4	121,8	123,9
	Amplitudinea împrăștierii (%)			42,96	36,72	35,70	28,98	31,56	33,42	34,27	37,44
	Media aritmetică (sec)			1,86	3,26	4,75	6,20	7,61	8,97	10,50	12,00
	Abaterea medie (sec)			0,12	0,20	0,25	0,32	0,41	0,48	0,61	0,73
	Abaterea standard (sec)			0,15	0,26	0,32	0,40	0,51	0,61	0,76	0,91
	Coeficientul de variabilitate			8,06	7,67	6,73	6,29	6,71	6,68	7,23	7,57
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,80	0,77	0,78	0,80	0,80	0,79	0,80	0,80

Tabelul 4

PRINCIPALII INDICATORI SINTETICI AI ALERGĂRII CU START LANSAT (ASL), PE INTERVALE DE 10 m - BĂIEȚI

	Indicatori			Intervale (m)							
				0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
CLASA A V-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,0	1,1	1,1	1,1	1,2	1,0	1,1
			%	–	66,66	70,96	67,06	62,50	69,34	62,95	59,45
		Limita inferioară	(sec)	–	2,0	2,2	2,8	2,7	2,6	2,9	2,7
			%	–	133,3	141,9	170,6	153,4	150,1	182,5	145,8
	Amplitudinea împrăștierii (%)			–	66,60	70,95	103,52	90,91	80,8	119,51	86,40
	Media aritmetică (sec)			–	1,50	1,56	1,65	1,76	1,71	1,59	1,85
	Abaterea medie (sec)			–	0,21	0,20	0,19	0,20	0,23	0,27	0,24
	Abaterea standard (sec)			–	0,25	0,24	0,24	0,27	0,29	0,36	0,31
	Coeficientul de variabilitate			–	16,60	15,65	14,63	15,05	16,89	22,50	16,81
	Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,84	0,83	0,79	0,81	0,79	0,73	0,77

	Indicatori			Intervale (m)							
				0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
CLASA A VI-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,0	1,0	1,1	1,1	1,0	1,0	1,2
			%	–	65,30	66,51	70,51	70,96	63,28	62,11	68,56
		Limita inferioară	(sec)	–	2,1	2,2	2,1	2,0	2,0	2,5	2,9
			%	–	137,1	146,3	134,6	141,9	126,5	155,3	165,6
	Amplitudinea împrăștierii (%)			–	71,83	79,80	64,10	70,95	63,20	93,16	97,07
	Media aritmetică (sec)			–	1,53	1,53	1,56	1,55	1,58	1,61	1,74
	Abaterea medie (sec)			–	0,21	0,18	0,19	0,17	0,16	0,22	0,25
	Abaterea standard (sec)			–	0,25	0,22	0,24	0,21	0,20	0,26	0,31
	Coeficientul de variabilitate			–	16,33	14,40	15,39	13,54	12,02	16,15	17,80
	Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,84	0,82	0,79	0,81	0,80	0,84	0,80

	Indicatori			Intervale (m)							
				0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
CLASA A VII-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
			%	–	74,25	71,42	74,32	73,96	75,85	72,84	72,84
		Limita inferioară	(sec)	–	1,8	2,2	1,9	1,9	1,9	2,4	2,5
			%	–	121,5	142,8	128,4	127,7	131,0	158,9	165,5
	Amplitudinea împrăștierii (%)			–	47,25	71,42	54,06	53,76	55,17	86,06	92,71
	Media aritmetică (sec)			–	1,48	1,54	1,49	1,50	1,47	1,51	1,51
	Abaterea medie (sec)			–	0,17	0,18	0,18	0,20	0,15	0,20	0,20
	Abaterea standard (sec)			–	0,20	0,22	0,21	0,23	0,18	0,24	0,25
	Coeficientul de variabilitate			–	13,32	14,54	14,19	15,45	12,24	15,84	16,64
	Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,87	0,82	0,85	0,87	0,83	0,83	0,80

	Indicatori			Intervale (m)							
				0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
CLASA A VIII-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,0	1,0	1,1	1,0	1,0	1,1	1,0
			%	–	71,93	66,66	76,61	71,42	72,99	72,67	67,72
		Limita inferioară	(sec)	–	2,0	1,9	1,9	2,0	1,9	2,1	2,4
			%	–	143,8	126,6	132,3	142,8	138,6	138,7	162,5
	Amplitudinea împrăștierii (%)			–	71,90	59,94	55,68	71,40	65,61	66,00	94,78
	Media aritmetică (sec)			–	1,40	1,50	1,45	1,40	1,37	1,52	1,48
	Abaterea medie (sec)			–	0,18	0,17	0,17	0,20	0,15	0,20	0,23
	Abaterea standard (sec)			–	0,22	0,21	0,21	0,24	0,19	0,23	0,30
	Coeficientul de variabilitate			–	15,10	14,00	14,48	17,12	13,13	15,72	20,27
	Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,82	0,81	0,81	0,83	0,83	0,87	0,77

Tabelul 5

PRINCIPALII INDICATORI SINTETICI AI ALERGĂRII CU START DIN PICIOARE (ASP), PE DIFERITE DISTANȚE PÎNĂ LA 80 m - FETE

	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A V-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	2,2	3,9	5,4	7,0	8,6	10,3	12,3	13,8
			%	85,60	89,08	90.14	89,03	88,66	88,67	90,59	88,40
		Limita inferioară	(sec)	3,2	4,8	6,8	8,7	10,9	12,9	15,5	17,3
			%	124,5	109,7	109,8	107,8	110,1	109,1	112,4	112,9
	Amplitudinea împrăștierii (%)			38,91	20,61	19,67	18,81	21,40	20,45	21,83	24,45
	Media aritmetică (sec)			2,57	4,38	6.10	7,97	9,81	11,73	13,72	15,70
	Abaterea medie (sec)			0,18	0,19	0,27	0,33	0,42	0,50	0,57	0,68
	Abaterea standard (sec)			0,22	0,23	0,33	0,42	0,52	0,62	0,71	0,84
	Coeficientul de variabilitate			8,48	5,22	5,39	6,02	5,26	5,33	5,21	5,35
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,81	0,82	0,82	0,78	0,80	0,80	0,80	0,81

	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A VI-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	2,1	3,8	5,4	7,0	8,6	10,0	11,7	13,5
			%	86.16	90,44	91.63	90,95	90,31	88,98	89,92	91,26
		Limita inferioară	(sec)	2,9	4,8	6,8	9,0	11,2	12,9	14,9	17,3
			%	118,9	114,2	111,6	124,0	114,0	112,8	112,8	116,4
	Amplitudinea împrăștierii (%)			32,83	23,76	19,99	33,06	23,71	23,79	22,86	25,16
	Media aritmetică (sec)			2,44	4,22	6.01	7,80	9,63	11,38	13,13	14,90
	Abaterea medie (sec)			0,13	0,19	0,25	0,31	0,40	0,52	0,63	0,72
	Abaterea standard (sec)			0,17	0,22	0,29	0,41	0,53	0,64	0,77	0,92
	Coeficientul de variabilitate			6,81	5,19	4,89	5,27	5,56	5,57	5,83	6,14
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,76	0,86	0,86	0,75	0,75	0,81	0,81	0,78

	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A VII-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	2,0	3,7	4,8	6,1	7,4	8,8	10,8	12,3
			%	83,10	89,91	84,28	73,70	81,73	82,41	87,20	85,56
		Limita inferioară	(sec)	2,8	4,7	6,8	8,7	10,3	12,3	14,3	16,1
			%	116,4	114,2	110,8	114,7	111,2	112,9	113,6	111,6
	Amplitudinea împrăștierii (%)			33,30	24,30	26.52	41,05	29,45	30,56	26,40	26,04
	Media aritmetică (sec)			2,40	4,15	5,78	7,39	9,12	10,79	12,50	14,34
	Abaterea medie (sec)			0,17	0,21	0,24	0,31	0,42	0,50	0,57	0,66
	Abaterea standard (sec)			0,21	0,24	0,33	0,41	0,53	0,63	0,72	0,83
	Coeficientul de variabilitate			8,83	5,85	5,63	5,57	5,75	5,83	5,78	5,78
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,81	0,87	0,72	0,75	0,79	0,79	0,79	0,79

	Indicatori			Distanțe (m)							
				10	20	30	40	50	60	70	80
CLASA A VIII-A	Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	1,8	3,5	4,5	5,8	7,1	8,8	10,2	11,4
			%	78,25	87,50	83,31	84,87	84,09	86,25	87,86	85,21
		Limita inferioară	(sec)	2,8	4,5	6,8	7,8	10,3	12,0	13,7	15,5
			%	121,7	112.5	121.3	112,7	119,1	117,6	116.0	114,1
	Amplitudinea împrăștierii (%)			43,47	25,00	38,03	27,88	35,05	31,40	28,15	28,89
	Media aritmetică (sec)			2,33	4,03	5,58	7,01	8,56	10,22	11,71	13,43
	Abaterea medie (sec)			0,15	0,17	0,27	0,29	0,53	0,55	0,63	0,73
	Abaterea standard (sec)			0,19	0,22	0,37	0,37	0,69	0,72	0,79	0,89
	Coeficientul de variabilitate			8,39	5,38	6,53	5,28	7,83	7,06	6,76	6,67
	Raportul abatere medie/abatere standard			0,79	0,77	0,74	0,78	0,76	0,78	0,79	0,82

PRINCIPALII INDICATORI SINTETICI AI ALERGĂRII CU START LANSAT (ASL), PE INTERVALE DE 10 m - FETE

CLASA A V-A

Indicatori			Intervale (m)							
			0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,2	1,1	1,3	1,4	1,4	1,3	1,5
		%	–	66,29	64,70	69,89	77,77	73,01	67,91	78,90
	Limita inferioară	(sec)	–	2,2	2,2	2,3	2,3	2,7	2,7	2,8
		%	–	121,5	129,4	123,6	127,8	140,8	141,1	147,3
Amplitudinea împrăștierii (%)			–	55,24	64,70	53,76	49,99	67,79	73,14	68,38
Media aritmetică (sec)			–	1,83	1,73	1,86	1,81	1,91	1,89	1,91
Abaterea medie (sec)			–	0,11	0,17	0,16	0,13	0,19	0,19	0,21
Abaterea standard (sec)			–	0,15	0,22	0,20	0,17	0,25	0,25	0,26
Coeficientul de variabilitate			–	8,50	12,64	10,91	9,55	13,15	13,31	13,42
Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,73	0,77	0,80	0,76	0,76	0,76	0,80

CLASA A VI-A

Indicatori			Intervale (m)							
			0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4	1,3	1,4
		%	–	77,77	78,65	83,79	77,34	78,20	73,03	77,77
	Limita inferioară	(sec)	–	2,2	2,2	2,3	2,3	2,2	2,2	2,4
		%	–	122,2	123,6	128,5	127,1	122,9	123,6	133,3
Amplitudinea împrăștierii (%)			–	44,44	44,95	44,69	49,71	44,69	50,56	55,55
Media aritmetică (sec)			–	1,79	1,78	1,80	1,81	1,77	1,77	1,81
Abaterea medie (sec)			–	0,12	0,12	0,13	0,13	0,15	0,14	0,17
Abaterea standard (sec)			–	0,15	0,16	0,16	0,17	0,18	0,17	0,23
Coeficientul de variabilitate			–	8,55	9,03	9,05	9,52	10,22	9,72	12,66
Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,80	0,75	0,81	0,76	0,83	0,82	0,74

CLASA A VII-A

Indicatori			Intervale (m)							
			0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,5	1,2	1,1	1,3	1,2	1,4	1,5
		%	–	85,28	74,88	68,06	76,47	69,72	79,52	81,07
	Limita inferioară	(sec)	–	1,9	1,9	2,3	2,4	2,3	2,3	2,3
		%	–	108,4	118,6	135,9	140,2	133,6	130,6	124,1
Amplitudinea împrăștierii (%)			–	23,14	43,68	67,87	63,69	63,90	51,12	43,08
Media aritmetică (sec)			–	1,75	1,63	1,65	1,72	1,72	1,76	1,84
Abaterea medie (sec)			–	0,08	0,13	0,14	0,17	0,15	0,14	0,16
Abaterea standard (sec)			–	0,10	0,17	0,20	0,22	0,21	0,18	0,19
Coeficientul de variabilitate			–	5,88	10,31	11,81	13,00	12,05	10,16	10,72
Raportul abatere medie/abatere standard				0,85	0,76	0,73	0,77	0,74	0,78	0,84

CLASA A VIII-A

Indicatori			Intervale (m)							
			0-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-80
Limitele împrăștierii	Limita superioară	(sec)	–	1,5	1,0	1,0	1,0	1,1	1,2	1,2
		%	–	88,65	64,10	67,79	68,45	72,82	75,48	70,56
	Limita inferioară	(sec)	–	1,9	1,9	1,9	2,2	1,9	2,0	2,2
		%	–	112,3	121,8	128,8	150,6	125,8	125,8	129,4
Amplitudinea împrăștierii (%)			–	23,64	57,69	61,02	82,14	52,96	50,32	58,80
Media aritmetică (sec)			–	1,70	1,56	1,48	1,50	1,56	1,60	1,72
Abaterea medie (sec)			–	0,06	0,13	0,16	0,16	0,14	0,12	0,13
Abaterea standard (sec)			–	0,08	0,18	0,20	0,22	0,18	0,15	0,18
Coeficientul de variabilitate			–	5,12	11,36	13,36	14,66	11,40	9,12	10,01
Raportul abatere medie/abatere standard			–	0,75	0,72	0,80	0,72	0,77	0,80	0,72

E. BRAN, ELENA PLOCON : Evaluation de la capacité de vitesse dans la course chez les élèves des classes V—VIII

Les auteurs présentent les résultats d'une expérience effectuée sur un groupe de 800 sujets (400 garçons et 400 filles) des classes V—VIII des villes Reşiţa et Roşiorii de Vede, pour connaitre la dynamique de la vitesse en course sur terrain plat, ainsi que pour établir des distances appropriées de course, comme des épreuves pour la détermination de la capacité de vitesse et des possibilités de normer les performances des élèves des classes susmentionnées.

On a choisi la distance de 80 m plat pour la recherche en utilisant le start debout, et ensuite le start lancé.

Les données recueillies ont été analysées statistiquement, en calculant : la moyenne arithmétique, de déviation standard, la déviation moyenne par rapport à la moyenne arithmétique, l'aire de diffusion des résultats, le coefficient de variabilité, et le rapport entre la déviation moyenne et la déviation standard.

Les conclusions formulées apprécient comme utile la méthode utilisée, et à la suite des interprétations, les distances de 50 m. pour la V-e classe (garçons et filles), et de 60 m. pour les classes VI—VIII (garçons et filles), s'imposent comme épreuves de contrôle pour les courses de vitesse.

E. BRAN, ELENA PLOCON : Evaluation of Speed in Racing of Schoolchildren in the 5th-8th classes.

The authors describe a test they performed with 800 subjects — 400 boys and 400 girls in the 5th—8th classes of the towns Reşiţa and Roşiorii de Vede. They aimed at putting down speed in racing so as to establish adequate running distances, the tests determining the speed capacity and performance potentialities of the respective schoolchildren.

An 80 m. event was chosen for the purpose, with a standing and launched start.

The statistically processed data show the arythmetical mean, the standard deviation, the medium deviation from the arythmetical mean, the spreading of results, the variability coefficient and the ratio between medium and standard deviation.

The conclusions reached show that the methods used were useful and recommend the control test for speed racing in the 50 m. event for the 5th class of boys and girls and in the 60 m. event of the classes 6th—8th of boys and girls.

„Educaţie fizică şi sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educaţie fizică şi sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitaţi, un consultant totdeauna la dispoziţia dv. în orice parte a ţării, revista „Educaţie fizică şi sport".

„Educaţie fizică şi sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educaţie fizică şi sport" se fac prin oficiile şi agenţiile P.T.T.R., factorii şi difuzorii de presă.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Prof. LAZĂR BAROGA
Secretar general al F. R. Haltere și Culturism
Antrenor LISIAS IONESCU

FOLOSIREA METODEI MODELĂRII ÎN ANTRENAMENTUL HALTEROFILILOR

Orientarea actuală a efortului în antrenamentul halterofililor păstrează o puternică tendință spre dezvoltarea la maximum a capacității generale de efort și a calităților fizice de bază.

Scopul acestei orientări este acela de a asigura continua creștere a FORȚEI și DETENTEI, calități indispensabile obținerii unor performanțe de valoare în haltere și care formează caracteristica principală a acestui sport.

Creșterea rezultatelor valorice la triatlon pe seama perfecționării tehnice păstrează un loc secundar în procesul actual de antrenament al halterofililor avansați. Rezultatele de valoare mondială, dintre care unele uimesc pur și simplu, sînt obținute printr-un antrenament care se bazează în primul rînd pe creșterea la maximum a pregătirii fizice (forță, detentă) și mai puțin pe tehnica de execuție. Acest lucru poate fi scos în evidență chiar prin observațiile efectuate asupra evoluției halterofililor noștri în raport cu cei străini ; mulți participanți la campionatele noastre interne pot fi oricînd comparați, în ceea ce privește nivelul execuției tehnice, cu oricare recordman mondial, diferența netă ieșind în evidență în ceea ce privește *valoarea rezultatului obținut*. Aceasta datorită forței și detentei extraordinare care-i caracterizează pe marii performeri. De altfel, în ultimii 20—30 de ani, de cînd s-a definitivat tehnica exercițiilor clasice, foarte puține elemente tehnice determinante au contribuit la ridicarea actualelor recorduri, tehnica fiind direcționată, chiar încorsetată, de regulamentele de concurs în vigoare. Tot în sprijinul acestei idei, am mai adăuga faptul că mulți dintre actualii recordmani nu au o tehnică perfectă, aceasta neîmpiedicîndu-i însă să se mențină în fruntea ierarhiei mondiale.

Depășirea factorilor limitativi, în haltere FORȚA și DETENTA, se realizează în cadrul procesului de antrenament prin folosirea unor mijloace adecvate, care să asigure realizarea a două condiții principale :

— creșterea indicilor de forță și detentă ;

— reducerea timpului în care se obțin aceste rezultate.

Dacă pentru prima condiție practica și teoria antrenamentului au pus la dispoziția sportivilor și specialiștilor o multitudine de mijloace capabile să asigure o pregătire fizică corespunzătoare (generală și specifică) cerințelor ramurilor sportive, în ceea ce privește cea de a doua condiție există încă foarte multe căutări.

Au apărut astfel preocupări pentru o selecționare din ce în ce mai riguroasă și eficientă a mijloacelor care să asigure succesul în competiții într-un timp foarte scurt.

Selecția obiectivă a mijloacelor de antrenament devine pe zi ce trece o realitate în domeniul sportului, datorită folosirii metodei modelării.

Educație fizică și sport, nr. 8, 1972, pag. 16

Prin noțiunea de modelare se înțelege efectuarea unor operații de transformare, aplicate unui sistem original (în cazul nostru antrenamentului), în scopul aducerii lui într-o stare mai ușor de cuprins sub observație sau mai ușor de investigat.

Prin analogie, în practica sportivă se realizează un „model de antrenament" în raport cu cerințele concursului (în primul rînd) și de caracteristicile efortului specific al ramurii sportive.

„Modelul" este o imagine de tip izomorfic (a originalului) obținut prin aplicarea unor procedee de transformare și abstractizare. Cerințele principale pe care trebuie să le îndeplinească modelul sînt *fidelitatea* și *simplitatea.*

Fidelitatea reprezintă o „apropiere" cît mai mare de original (cu cît fidelitatea este mai mare, cu atît modelul este mai adecvat). Simplitatea impune modelului să facă abstracție de o serie de variabile secundare (nesemnificative) ale modelului original.

Modelul antrenamentului sportiv respectă cele două cerințe. Astfel, *fidelitatea* este asigurată prin folosirea unui număr de mijloace adecvate care țin seama în primul rînd de cerințele concursului. *Simplitatea* este rezolvată în sensul că se renunță la o serie de mijloace care se depărtează de cerințele competiționale ; se folosesc îndeosebi acele mijloace care se apropie de „natura concursului".

Pentru respectarea cerințelor de fidelitate și de simplitate, ce pot asigura axarea antrenamentului sportiv pe cerințele competiționale, se efectuează numeroase măsurători dinamometrice cu scopul alegerii fiecărui mijloc în parte.

Mergîndu-se pe această direcție, se pare că este inevitabilă îngustarea gamei de exerciții folosite pînă în prezent, de unde poate apare pericolul unei pregătiri unilaterale, cu o influență negativă asupra atingerii unor performanțe de înaltă valoare.

Practica arată că o astfel de „îngustare" a mijloacelor de antrenament nu numai că nu dăunează, dar ajută efectiv, fiind calea urmată de majoritatea sportivilor cu performanțe superioare.

Cunoscutul halterofil sovietic IURI VLASOV afirma, încă de acum zece ani : *„În ceea ce privește folosirea mijloacelor de antrenament, feriți-vă de a alege un număr prea mare, pe care organismul nu le-ar putea cuprinde".*

Desigur, modelarea antrenamentului în funcție de cerințele competiționale nu se poate aplica sportivilor foarte tineri și cu un stagiu de pregătire sub 6 luni, avînd în vedere lipsurile și pregătirea (fizică, tehnică etc.) ce trebuie rezolvate cu ajutorul unor mijloace variate.

Completarea acestor lipsuri vizează în primul rînd mărirea capacității generale de efort și dezvoltarea calităților fizice de bază (forță, viteză, rezistență, îndemînare etc.), fără de care nu se poate concepe achiziția unor indici fiziologici superiori, caracteristici marilor performeri.

Pentru verificarea utilității modelării antrenamentului din haltere, în raport cu cerințele concursului, am efectuat o cercetare în cadrul secției de haltere de la Șantierul naval Constanța.

1. **SCOPUL CERCETĂRII** : aplicarea metodei modelării în antrenamentele halterofililor, vizînd dezvoltarea calităților de FORȚĂ și DETENTĂ în raport de cerințele competiționale, precum și scurtarea timpului de obținere a unor performanțe de valoare.

2. **PREZENTAREA PROBLEMEI** : în urma unor cercetări de laborator (măsurări dinamometrice, calcule statistico-matematice etc.) efectuate în anul 1970, în cadrul Centrului de cercetări științifice din domeniul educației fizice și al sportului, sub conducerea prof. Vasile Dumitrescu, s-a ajuns la selecționarea celor mai eficiente mijloace de antrenament în raport cu solicitările competiționale. Astfel, s-a stabilit că pentru dezvoltarea FORȚEI cele mai eficiente metode sînt următoarele :

Pentru împins : — împins tehnic ;
— împins culcat ;
— împins aruncat.

Pentru smuls : — smuls tehnic ;
— smuls fără fandare ;
— smuls forță ;
— trageri pentru smuls.

Pentru aruncat : — aruncat tehnic ;
— pus la piept și aruncat fără fandare ;
— genuflexiuni în forță ;
— genuflexiuni pe spate.

Pentru dezvoltarea detentei s-au selecționat următoarele mijloace :
— sprinturi (60 m plat) ;
— sărituri (5 sărituri consecutive în lungime) ;
— aruncări (aruncarea greutății peste cap, cu ambele mîini).

Aceste mijloace (pentru dezvoltarea forței și detentei), care au constituit „modelul antrenamentului" în raport cu cerințele de concurs, au fost aplicate la toți halterofilii din cadrul cercetării, individualizarea efectuîndu-se pe seama variației intensității, volumului, intensității medii etc.

3. SUBIECȚI ȘI DURATA CERCETĂRII

Antrenamentul modelat a fost aplicat pe un număr de 8 sportivi ai secției Șantierului naval Constanța, care a constituit *grupa de experiment.*

Pentru comparație, s-a urmărit evoluția unui număr de alți 8 sportivi *grupa de control,* unde nu s-a introdus nici o modificare față de antrenamentul clasic obișnuit.

Antrenamentul modelat a fost aplicat grupei experimentale timp de 5 luni și 10 zile (1.XI.1971—10.IV.1972). S-au efectuat 5 antrenamente de forță și 3 antrenamente pentru detentă într-un ciclu săptămînal.

În toată această perioadă, grupa de control și-a efectuat antrenamentele în mod obișnuit (6 antrenamente într-un ciclu săptămînal, folosind un număr mai mare de mijloace).

4. METODE ÎNTREBUINȚATE :

Observația

Observația a fost efectuată și în afara orelor de antrenament (activități obștești, participarea la viața colectivă, spectacole, în cadrul școlii și al familiei etc).

În scopul unei observații obiective, s-a folosit aparatul de filmat (pentru observarea sportivilor în cadrul procesului de antrenament) și foarte multe notații efectuate în carnetul antrenorilor, referitoare la comportarea sportivilor.

Experimentul

S-a introdus antrenamentul modelat la grupa experimentală, folosindu-se o variantă a antrenamentului și anume *experimentul natural,* astfel că cercetarea s-a desfășurat fără schimbarea condițiilor obișnuite de antrenament.

Analiza produselor activității

În cercetarea noastră, ne-am bazat pe analiza efortului depus de către halterofili în timpul antrenamentelor (datele au fost trecute în fișele individuale și în caietul antrenorului).

În acest scop, s-au calculat următorii indici obiectivi de apreciere a efortului :

indicele de volum, care exprimă tonajul efectuat de către sportiv, se obține împărțind numărul de kilograme ridicate la greutatea corporală a sportivului

$$(\text{Ex.: I. V.} = \frac{5\,000 \text{ kg.}}{50 \text{ kg.}} = 100)$$

Indicele de intensitate, care exprimă lucrul efectuat cu greutățile mari, se află împărțind indicele de volum la numărul de repetări efectuate

$$(\text{Ex.: I. I.} = \frac{100}{100} = 1)$$

Tonajul săptămînal exprimă numărul de kilograme ridicate într-un ciclu săptămînal.

Volumul exercițiilor clasice reprezintă partea de antrenament (mijloace) rezervate exercițiilor clasice ; se exprimă în procente.

Volumul exercițiilor ajutătoare reprezintă procentajul afectat exercițiilor nespecifice.

S-au calculat, de asemenea, numărul de *reprize* și *repetări* pentru fiecare exercițiu în parte.

5. REZULTATE ȘI COMENTAREA LOR

Introducîndu-se antrenamentul modelat la grupa experimentală, pe o perioadă de circa 5 luni, s-a obținut un progres mediu de 37,5 kg (tabelul 1).

Tabelul 1

REZULTATELE OBȚINUTE LA TRIATLONUL CLASIC

Nr. crt.	Numele și Prenumele	Greutatea corporală (kg.)	Anul nașterii	Stagiul sportiv	Rezultate obținute		Progres (kg.)
					Înainte de experiment (kg.)	După experiment (kg.)	
1	I. V.	52	1953	8 luni	185	225	40
2	C. M.	54	1954	8 luni	200	237.5	37,5
3	A. D.	60	1951	3 ani	292,5	317.5	25
4	S. A.	76	1954	8 luni	255	292.5	37,5
5	B. G.	70	1951	3 ani	335	382,5	47,5
6	L. S.	74	1944	6 ani	360	380	20
7	F. I.	81	1947	4 ani	347,5	380	32,5
8	G. D.	71	1954	4. ani	237,5	290	52,5
MEDIA PROCESULUI REALIZAT 37,5 kg							

Tabelul 2

REZULTATELE OBȚINUTE LA PROBELE DE DETENTĂ

Nr. crt.	Numele și Prenumele	Rezultate înainte de experiment			Rezultate după experiment		
		60 m. plat (sec.)	5 sărituri (m.)	Aruncări (m.)	60 m. plat (sec.)	5 sărituri (m.)	Aruncări (m.)
1	I. V.	8	10,20	9	7,6	10,40	9,40
2	C. M.	8,2	12	9,15	8	12,20	9,60
3	A. D.	7,2	12,40	10,60	7	13,50	11,20
4	S. A.	8,7	9	9,40	8,2	11	10,80
5	B. G.	8,1	13,80	12,20	7,2	14,03	13,50
6	L. S.	8,3	10,90	9,25	8,1	12,80	11
7	F. I.	7,8	13	12,40	7,2	13,50	13,90
8	G. D.	8,2	12	13	7,6	13	13,50
MEDII		64,5	93,30	85,00	61,5	100,43	94,90

La probele pentru dezvoltarea detentei, toți componenții au obținut progrese semnificative față de rezultatele obținute în perioadele anterioare experimentului (tabelul 2).

În perioada respectivă (5 luni), media creșterii rezultatelor la grupa de control a fost doar de 12,5 kg, iar la probele pentru detentă nu s-au înregistrat progrese semnificative.

În grupa experimentală au fost incluși sportivi de diferite vîrste și cu stagii de pregătire ce variau între 8 luni și 6 ani, progresele fiind înregistrate chiar la unii sportivi care de ani de zile nu mai realizează progrese evidente (L. S.).

În tabelul 3, se poate observa evoluția efortului într-un ciclu săptămînal, unde au fost calculați principalii indici pentru fiecare sportiv în parte (exemplu : I. V.).

Tabelul 3

DINAMICA MEDIE A INDICILOR ÎNTR-UN CICLU SĂPTĂMÎNAL A SPORTIVULUI I.V.

INDICI MĂSURAȚI.	ETAPELE LUNARE					
	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mart.	Apr.
Indice de volum	61,1	68,3	72,4	67,4	64,2	49,6
Indice de intensitate	4,8	4,9	6,1	5,9	5,8	4,6
Reprize	17	15	14	15	14	11
Repetări	14	13	12	11	11	10
Intensitate medie	92	93	100	100	103	105
Tonaj săptămînal	17,505	17,680	18,930	17,530	16,705	12,760
Volum exerciții clasice	30 %	17 %	29 %	37 %	29 %	32 %
Volum exerciții ajutătoare	70 %	83 %	71 %	63 %	71 %	68 %

Prin transpunerea în tabel a principalilor indici obiectivi ai efortului depus de către sportivi s-a putut verifica repetarea unor legi generale ale antrenamentului : jocul dintre intensitate și volum, accent pe exercițiile ajutătoare din cadrul antrenamentului de forță etc.

Astfel, după cum reiese din tabel, volumul de lucru a scăzut, în timp ce intensitatea s-a mărit (tonaj săptămînal, intensitate medie), lucru care a permis efectuarea lecțiilor de antrenament la un nivel înalt de solicitare, fără ca organismul să se resimtă.

Practic, calcularea indicilor efortului depus ne-a permis să supraveghem continuu dozarea efortului și, în același timp, să efectuăm o planificare judicioasă a fiecărui antrenament în raport cu particularitățile sportivilor.

În tabelul 4 au fost calculați aceiași indici pentru alt sportiv (B. G.), de unde se observă preocuparea noastră de a inidividualiza antrenamentele în ceea ce privește indicii de bază ai efortului, păstrînd aceleași mijloace pentru toți cei 8 sportivi. Necesitatea individualizării a reieșit din faptul că sportivii erau diferiți din punct de vedere al vîrstei, categoriei de greutate, stagiului în sport, valorii etc.

Pentru fiecare etapă lunară s-a calculat separat intensitatea medie cu care s-a lucrat, precum și timpul exercițiilor clasice și ajutătoare.

În tabelul 5 se poate urmări dinamica acestor parametri în toate etapele lunare, pentru fiecare sportiv în parte.

După cum reiese din tabel, principalul element de progresie l-a constituit creșterea intensității medii, element hotărîtor în obținerea performanțelor în sportul halterelor.

CONCLUZII

1. Metoda modelării (selecționarea mijloacelor de antrenament în raport cu cerințele concursului) și-a dovedit utilitatea practică prin rezultatele obținute de sportivii incluși în grupa experimentală. Această metodă va trebui să capete o mare răspîndire în antrenamente, deoarece se pare că rezolvă cele două cerințe principale : dezvoltarea forței și a detentei, reducerea timpului de obținere a rezultatelor.

2. Creșterea rezultatelor (medie de 37,5 kg în 5 luni) s-a datorat dezvoltării forței și detentei, calități principale în asigurarea progreselor în sportul cu haltere.

Tabelul 4

DINAMICA MEDIE A INDICILOR ÎNTR-UN CICLU SĂPTĂMÎNAL AL SPORTIVULUI B.G.

INDICI MĂSURAȚI	ETAPELE LUNARE					
	Nov.	Dec.	Ian.	Febr.	Mart.	Apr.
Indice de volum	66,9	69,5	77,5	71,1	66,3	53,9
Indice de intensitate	4,9	5,2	6,6	6,7	6,5	5,2
Reprize	15	15	16	16	15	11
Repetări	14	13	12	10	10	10
Intensitate medie	85,0	90,0	93,3	96,3	98,1	103,5
Tonaj săptămînal	23,345	24,225	27,130	24,890	23,200	18,855
Volum exerciții clasice	29 %	25 %	32 %	31 %	30 %	32 %
Volum exerciții ajutătoare	71 %	75 %	68 %	69 %	70 %	68 %

Tabelul 5

DINAMICA INTENSITĂȚII MEDII ȘI A VOLUMULUI. ÎN CADRUL ETAPELOR LUNARE

Nr. crt.	Numele și Prenumele	Noiembrie		Decembrie		Ianuarie	
		I.	V.	I.	V.	I.	V.
1	Iancu Vasile	92	70.020	93	70.720	100	75.720
		Februarie		Martie		Aprilie	
		100	70.120	103	66.820	105	25.520
2	Cheamil Marcel	88,7 99.1	69.100 71.400	90,8 101,3	70.560 67.280	98,9 102.7	77.320 26.080
3	Apostol Dumitru	87,6 96,1	83.020 83.020	89 99	83.900 91.320	92,2 101.6	96.560 29.550
4	Secu Alexandru	85,9 98,1	77.940 83.600	90,3 101,5	76.780 74.480	96,6 103.1	96.720 32.230
5	Bercea Gheorghe	85 96,3	93.380 99.560	90 98,1	96.900 93.600	93,3 103,5	106.120 37.710
6	Leța Ștefan	87,3 93,1	103.420 95.816	90,5 94,1	100.660 103.080	90,5 93,2	50.330 71.850
7	Filip Ion	88,9 96.8	100.640 113.560	92,4 97.3	103.640 107.060	94,5 102	118.440 84.520
8	Geicu Doru	87,7 99	73.620 76.600	90,5 105.1	75.740 75.880	96,1 106,4	83.160 30.100

Perfecționarea tehnicii a avut loc în cadrul antrenamentelor, fără exerciții speciale, păstrînd un caracter secundar. De altfel, perioada de 5 luni a fost prea scurtă pentru a se putea influența în mod simțitor deprinderile de tehnică, care la unii sportivi sînt fixate de ani de zile.

3. Individualizarea antrenamentelor în cadrul pregătirii halterofililor avansați nu se realizează pe baza mijloacelor folosite, ci pe baza variației principalelor componente ale efortului (intensitate, volum, repetări, reprize etc.).

4. Metoda modelării în haltere poate avea o eficiență maximă în cazul în care sportivii au asigurată o pregătire multilaterală (capacitate mare de efort, indici fiziologici superiori etc.) prealabilă.

5. Mijloacele de antrenament pentru dezvoltarea forței trebuie îmbinate cu mijloace pentru dezvoltarea detentei și efectuate în antrenamente separate.

6. În scopul realizării unei individualizări corecte și al planificării judicioase a viitoarelor antrenamente este absolut necesară calcularea următorilor indici ai efortului : indici de intensitate, indici de volum, număr de repetări și reprize, ponderea exercițiilor clasice, ponderea exercițiilor ajutătoare.

BIBLIOGRAFIE

1. BAROGA L : Manual de haltere și culturism, Ed. Stadion, București, 1970.
2. BAROGA L. : Indici obiectivi de măsurare a efortului în antrenamentul cu haltere, Rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1969.
3. BAROGA L. : Tendințe actuale în metodica de antrenament a halterofililor, Rev. Educație fizică și sport, nr. 10, 1971.
4. FILIP L. : Despre metodica dezvoltării forței, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 1, 1964.
5. FLORESCU C., DUMITRESCU V., PREDESCU A. : Metodica dezvoltării calităților fizice, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
6. LUCIKIN N. : Haltere, Rev. Fizcultura i sport, 1964.
7. VOROBIEV A. : Antrenamentul modern al halterofilului, Rev. Fizcultura i sport, 1964.

L. BAROGA : L'utilisation de la méthode du modélage dans l'entrainement des haltérophiles

Comme suit à la nécéssité du perfectionnement du processus de l'instruction pour la réalisation des meilleures performances, l'auteur a élaboré et a expérimenté l'utilisation de la méthode du modelage dans l'entraînement des haltérophiles.

Définissant le modelage dans une acception qui ne se détache pas de son élement principal, mais qui permet son utilisation dans l'activité d'instruction sportive, l'auteur a créé un „modèle d'entraînement" pour les haltérophiles, par la séléction-mathématique — des plus efficaces moyens de développement des qualités physiques les plus sollicitées dans ce sport, la force et la détente.

Après un entraînement modélé effectué pendant cinq mois, le groupe des sportifs testés a obtenu des résultats nettement supérieurs à ceux réalisés par le groupe témoin.

L. BAROGA : Use of shaping methods in weight lifting training

In keeping with the improvement of training with a view to obtaining best performances, the author sets forth and experiments the method of shaping in the training of weight lifters.

Defining shaping in a manner in which it does not detach itself from its main element and which allows for its use in the training in sports, the author devised a model of training in weight lifting based on the mathematical selecting of the most efficient means of developing the physical qualities required by weight lifting viz : strength and relaxing.

Having thus trained for a period of five months, the respective team of sportsmen have achieved very good results.

Educația fizică și sportul în învățămînt

PARTICULARITĂȚI ALE LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE I—IV DIN ȘCOALA GENERALĂ

Prof. GHEORGHE DRAGOMIR
Școala generală nr. 11—București

Generalizarea predării educației fizice de către profesori de specialitate la clasele mici a fost urmată de o altă măsură adoptată în anul 1971, prin care se mărește la trei numărul de ore de educație fizică pe săptămînă, în planul de învățămînt al claselor I—IV din școala generală.

Măsurile, dorite de mult, au avut un ecou favorabil, mărind volumul și calitatea predării educației fizice tocmai la vîrstele la care se simțea mai mult nevoia, pentru creșterea unei generații de tineri multilateral dezvoltate, pentru a le spori continuu capacitatea de muncă, de efort fizic și intelectual, răspunzînd astfel sarcinilor sociale și politice ale societății noastre în momentul actual.

Contactul cu școlarii acestor vîrste — 6—10 ani — permite profesorului de educație fizică, atent la eficiența obiectului pe care îl predă, să constate unele particularități în desfășurarea lecției, particularități determinate de specificitatea biologică și psihică a acestor vîrste.

Experiența de cîțiva ani (de la introducerea experimentală a educației fizice predată de profesori de specialitate la clasele I—IV, pînă la măsurile generalizatoare de azi) în instruirea cu cei mai mici elevi ne permite să abordăm unele particularități ale procesului instructiv-formativ (funcția formativă ni se pare precumpănitoare la aceste vîrste) răspunzînd largului schimb de opinii pe care îl găzduiesc cu generozitate paginile acestei reviste.

I. FIȘA BIOLOGICĂ ȘI PSIHICĂ A COPIILOR DE VÎRSTĂ ȘCOLARĂ, CLASELE I—IV (6—10 ANI)

Precizăm, de la început, că nu vom asimila în cadrul acelorași caracterizări copilul de 6—7 ani, vîrstă la care se intră în clasa I (a II-a), cu copilul de 9—10 ani care, în clasele III—IV, are în școală o „vechime" de trei-patru ani.

Desigur copilăria nu este o evoluție ritmică, regulată, liniștită ; interferențele sînt dese — abateri de la constanta vîrstei există și de o parte și de alta. Dar, vom prefera, pentru a reduce cît mai mult gradul de eroare metodică, să facem aprecieri diferențiate pe două trepte : treapta I — clasele I—II, vîrsta 6—8 ani și treapta a II-a — clasele III—IV, vîrsta 8—10 ani.

Treapta I, clasele I—II

Pentru școlarii debutanți, vîrsta de 6—7 ani înseamnă momentul maturizării copilăriei mijlocii. Gîndirea face un salt calitativ prețios, deși rămîne numai formală. Apar, cu timpul, elemente ale inteligenței logice. Este momentul părăsirii familiei, structură aproape naturală, și momentul pășirii în structura socială-ȘCOALA — cu convenientele ei, în care școlarul va descoperi că diferențierile se vor baza numai pe merite personale, inclusiv pe planul activității motrice. Gîndirea rămîne totuși legată de experiența motrică anterioară și de activitatea analizatorilor. Clasele sînt mixte, dar diferențieri există : băieții sînt mai agitați decît fetele, se răspîndesc mai repede și sînt mai îndrăzneți. Fetele se string în perechi și grupuri, cu delicatețe afectivă, sînt mai temătoare față de exercițiile „neașteptate" ; diferențe mari de greutate și înălțime nu sînt demne de semnalat. Începînd cu clasa a II-a forța musculară și viteza băieților este mai mare decît a fetelor. Asupra aspectelor anatomo-fiziologice vom insista mai puțin, acestea fiind cunoscute. Psihismul copiilor de vîrstă școlară mică apare mai interesant în urma cercetărilor efectuate în ultimii ani. Pe plan afectiv, la 6 ani, se semnalează o criză (uneori aceasta se poate prelungi) ; dar acesta este un seism mai slab decît cel caracteristic pubertății. Se vor evidenția, totuși, destule „conflicte" și profesorului de educație fizică îi revine o delicată misiune de protejare a dezvoltării normale a copilului. *„Copilul este excesiv de sensibil față de atitudinile corporale și de relațiile lui cu mediul. Fluxul emoțiilor îl face incapabil să-și frîneze și să-și nuanțeze comportarea. Este harnic, dar dezordonat. Este întreprinzător, dar fără să ducă ceva pînă la sfîrșit".* (M. Debesse, *Psihologia copilului*, București, 1970).

În lecția de educație fizică, mișcările „parazite" sînt abundente în clasa I și prezente des în clasa a II-a. Spiritul de echipă este greu realizabil. Un fapt căruia va trebui să i se acorde importanța cuvenită este existența, în fiecare nouă generație care pășește în clasa I, a unor copii, în număr redus, cu întîrzieri în dezvoltarea psiho-motorie, cu sechele produse de diferite maladii anterioare sau posesori ai unor deficiențe fizice, care fac ca procesul de educație fizică să se diferențieze în lecție.

Implicațiile pentru educația fizică ale acestui tablou psihic specific vor fi dezbătute la tratarea particularităților metodice.

Treapta a II-a, clasele III—IV

Aceasta înseamnă doi-trei ani mai tîrziu. Gîndirea nu mai este prizoniera exclusivă a percepțiilor, a devenit „noțională". Școlarul are acum spirit analitic, „descompune", dar și „adună" în categorii ; a descoperit legea care pleacă de la cauză la efect, ceea ce în clasa I nu știa ; acționează voluntar, cu rapiditate, față de mecanismele de frînă ale comportării. Tînărul școlar elimină aproape total mișcările parazite din cadrul execuțiilor simple, în afara întrecerii sau a unei emoții crescute. Regulile jocurilor se înțeleg ușor. Apare sentimentul de responsabilitate, spiritul de colectiv, de echipă este prezent și vehement solicitat în întreceri. Victoria îl bucură, iar încărcătura afectivă este puternică. Corectările în execuție devin din ce în ce mai conștiente. Unii copii din aceste clase își însușesc structuri motrice din ce în ce mai lungi. Este vîrsta la care începe să se deprindă tehnica de bază a unor ramuri sportive : înot, patinaj artistic, gimnastică modernă, tenis de masă și de cîmp, chiar și jocuri sportive — la 10 ani, cu rezultate uneori spectaculoase. Este vîrsta la care personalitatea fizică — atributele echipamentului biologic — se definește și se poate intui, în funcție de acest potențial, o viitoare carieră sportivă a copilului. Dar, aceasta o „simte" numai profesorul școlarului respectiv. Diferențele de forță, viteză, rezistență, cresc în favoarea băieților. În privința înălțimii se remarcă o oarecare superioritate a fetelor. Prin evoluția glandulară, fetele se apropie mai repede de pubertate. Băieții devin din ce în ce mai dinamici, iar fetele din ce în ce mai statice.

II. SARCINILE EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

Nu ne vom mai referi la sarcinile generale ale educației fizice școlare, ci ne vom opri asupra aspectelor care particularizează aceste sarcini la clasele I—IV.

a. Producerea reflexului de control al tonusului de atitudine, formarea unei ținute corecte

Considerăm că este prima sarcină a educației fizice care se adresează copilului ce a păşit pragul şcolii. Perseverența în educarea ținutei, conduitei, gesturilor dezvoltă voința, exersează un autocontrol la fel de intens ca şi cel solicitat de un lucru dinamic, pregătește acțiunea dinamică. În afara sălii de gimnastică sau a terenului sportiv, o ținută corectă educă mersul, poziția echilibrată a corpului, economia de efort, evitarea unor deficiențe fizice neplăcute, cum sînt cifozele, scoliozele şi lordozele. Educarea atitudinii corecte produce satisfacția copilului de a se dezbrăca fără stînjeneală în fața colegilor, arhitectura corpului său găsindu-se între limite plăcute.

b. Conştientizarea actelor motrice ale segmentelor, separat şi ale întregului corp

Trebuie amintit că în primele clase copiii descoperă cu o bucurie imensă „că pot face şi ei ca tovarăşul profesor" sau „ca un coleg". O adevărată descărcare emoțională le colorează obrajii cînd reuşesc să execute exercițiul cerut ; este o dovadă că adevărata bucurie se naşte din înfruntarea obstacolului, din succesul efortului.

c. Realizarea relațiilor spațiale şi fizice, dezvoltarea spiritului de observație şi orientare

d. Formarea trăsăturilor pozitive de caracter, a spiritului de colectiv, încurajarea inițiativei, creativității şi îmbogățirea imaginației

e. Extinderea memoriei motrice cu ajutorul exercițiilor care cuprind deprinderi utilitare, învățarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală adresate vîrstei lor, exerciții de front şi formații, realizarea cerințelor instructiv-formative cu ajutorul jocurilor de mişcare, gimnastica acrobatică, gimnastica artistică, exerciții de atletism şi unele jocuri sportive adaptate la posibilitățile lor

f. Educarea funcției respiratorii constituie un mijloc eficient de susținere a activității şcolare din clasă şi a efortului din lecția de educație fizică, înlăturînd apariția oboselii sau prelungind rezistența la oboseală, contribuind la dezvoltarea armonioasă a copiilor. Nu trebuie să uităm nici organul vocii, care face parte din aparatul respirator. Cîntatul cu voce tare dezvoltă aparatul respirator şi coardele vocale.

g. Depistarea aptitudinilor şi orientarea sportivă a celor înzestrați

h. Reeducarea întîrziaților şi deficienților fizici

Profesorul este obligat să cunoască fişa medicală a fiecărui şcolar, să ia legătura cu părinții şi medicul, să îndrume copilul spre Centrul de cultură fizică medicală. Este important tratamentul individualizat al acestor copii în lecția de educație fizică, grija pentru evitarea producerii complexelor de inferioritate, încurajarea lor continuă pentru o reintegrare grabnică.

i. Transmiterea unor cunoştințe despre efectele funcționale ale exercițiilor fizice, igiena practicării lor, necesitatea efectuării zilnice a unui minim de exerciții fizice

III. PARTICULARITĂȚI ALE LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE I—IV

a. Caracterul general de destindere, bucurie şi voie bună al lecției

Considerăm că este o particularitate metodică importantă şi, în acelaşi timp, o cerință firească. Climatul lecției cu cei mai mici trebuie să creeze cadrul cel mai propice pentru ca personalitatea lor psihică şi biologică să se manifeste cît mai natural. „Învățarea" şi „repetarea" au nevoie de adeziunea lor afectivă, iar aceasta

se produce dacă copilul „simte" o bună dispoziție, participarea conștientă, directă, realizîndu-se mai greu. Crearea acestui cadru constituie și unul dintre factorii *motivației* practicării educației fizice și sportului în anii viitori. Acest climat elimină, în proporție crescută, timiditatea, stîngăcia și teama unor copii față de unele exerciții din lecție. Multe exerciții „noi" sperie, dar cu ajutorul tactului profesorului, teama este depășită. Personalitatea profesorului, priceperea lui educativă sînt esențiale pentru crearea acestui climat. A avea multă răbdare, a folosi inflexiunile vocii ,a renunța la comenzile autoritare și a le însoți întotdeauna de o expresie destinsă, zîmbitoare, a feței profesorului, a numi copiii cu numele lor mic — toate acestea măresc încrederea în reușită. Alt aspect care contribuie la obținerea acestui climat este *aprobarea dorințelor lor.* Dacă au preferințe, individuale sau în grup, pentru un exercițiu sau altul, pentru un joc sau altul, este indicat să li se satisfacă cererea. Sobrietatea exagerată, comenzile prea „milităroase", duritatea atitudinii profesorului, ca și nesatisfacerea dorințelor lor creează „situații conflictuale", inhibă copilul, care spune acasă că „îi este frică de educație fizică" sau uneori tremură în fața unor exerciții care nu-i reușesc. „A nu șoca" este cuvîntul de ordine în lecțiile cu cei mai mici dintre școlari. Mijloacele folosite în lecție — exerciții atractive, întreceri, jocuri, prezentarea unor modele, varietatea exercițiilor, evitarea lucrului static, folosirea activităților ritmate, a elementelor de dansuri și jocuri populare, folosirea acompaniamentului muzical — contribuie la crearea acestei atmosfere de bucurie în lecție. Aceste indicații sînt cu atît mai valabile, cu cît copilul este mai nou în școală (clasele I—II). Finalizînd aspectele acestor particularități ale lecției de educație fizică la clasele I—IV, vom sintetiza afirmînd : *cucerirea definitivă a școlarului pentru educație fizică și sport este rostul ei.*

b. Jocul și întrecerea — mijloace fundamentale ale lecției

Cercetările activității lucide — depășind cadrul strict al educației fizice — au îmbogățit metodologia didactică generală, care fundamentează științific atracția copiilor spre joc. Ne vom limita în a cita pe Claparède : *„La copil, jocul este munca, este binele, este datoria, este idealul vieții. Jocul este singura atmosferă în care ființa sa psihologică poate să respire și, în consecință, poate să acționeze"*, subliniind că pentru copil orice activitate este joc. Acesta — singur la început — și apoi împreună cu exercițiul, sînt cele două instrumente care îi dezvoltă funcțiile motorii și ale gîndirii. O caracteristică a jocului copilului este seriozitatea în atitudine. *„Copilul este serios, pentru că prin succesul jocului el își afirmă ființa, își proclamă forța și autonomia" (J. Chateau, Copilul și jocul, Ed. didactică și pedagogică București, pag. 30).*

O altă virtute a jocului este aceea că, posedînd elemente comune cu munca adulților, adică : cheltuiala de energie, cadrul colectiv de desfășurare, disciplina și regulile, dorința de autodepășire, îl pregătește pe micul școlar pentru activitatea de învățătură și viitoarea profesie. În acest fel, jocul în școală devine, într-adevăr, o punte de legătură între copilăria liberă și încadrarea în obligațiile sociale — școlare. În lecția de educație fizică, jocurile și întrecerile constituie mijloacele principale la aceste clase. Mai ales la treapta I — clasele I—II — lecțiile se pot structura utilizînd cu prioritate jocul. Nu este neapărat nevoie ca el să cuprindă elemente de întrecere și nici împărțirea pe echipe. Și dintr-un exercițiu simplu, ca : *„Stînd în poziția de drepți"*, se poate folosi jocul : *„Să ne jucăm de-a soldații stînd drepți"* sau *„Să mergem ca sportivii la demonstrație"* etc. A alcătui lecția „cu cheie", și anume în „cheia jocului", găsim că este o reușită deplină a măiestriei didactice. Jocurile pot conține aproape toate deprinderile prevăzute de programă. Ele se pot clasifica în nenumărate feluri. Nu aceasta ne este intenția. Importantă este *funcția de cunoaștere și formativă* a jocului. Vorbind despre funcția formativă, ne vom referi, în special, la trăsăturile pozitive de caracter, la morala pe care o conține jocul. Apoi, putem cunoaște personalitatea dublă, biologică și psihică a copilului prin JOC, într-un grad de autenticitate ce nu poate fi înlocuit. Jucîndu-se, copilul se dezvăluie în întreaga sa prospețime, în întreaga sa spontaneitate. Jucîndu-se, el nu este în stare să ascundă nimic din sentimentele care îl animă. Aceasta este o posibilitate de selecționare a viitorilor sportivi de performanță.

Indicații de folosire a jocurilor

La clasele I—II, jocurile se vor organiza mai mult bilateral — 1 × 1 — și mai puțin „pe echipe", deoarece spiritul de echipă se realizează greu. Deși o ștafetă

cuprinde două echipe distincte într-un cadru organizatoric ordonat, deși jocul este învățat, unii copii nu sesizează diferența acumulată în întrecere, nu se grăbesc să mențină avansul cucerit, ci „așteaptă și pe colega ei" sau „colegul de pe rîndul celălalt", astfel anulîndu-se deseori avansul luat de una dintre echipe, întrecerea rezumîndu-se, pînă la urmă, la raportul de 1 × 1. La treapta a II-a, — clasele III—IV, asemenea erori se produc mai rar și spiritul de echipă este realizat.

La acest nivel trebuie avut în vedere :

— jocurile să aibe reguli simple, să fie accesibile, să nu pericliteze corecta însușire a unor deprinderi. Dar, să nu fim totuși prea optimiști ! După trei luni, școlarul din clasa I știe să alerge atletic, pe vîrfuri, cu îndoirea corectă a genunchiului înainte și în sus, dar la orice ștafetă sau întrecere cu alergare de viteză va folosi toată talpa piciorului încă trei-patru ani de acum înainte ;

— în întrecerile și jocurile pe echipe să se acorde pe rînd *rolul de conducător*. Aceasta mobilizează și recompensează în același timp ;

— întrecerile și jocurile să prezinte *dificultăți sporite* de la o etapă la alta. Copiii doresc aceasta din și pentru dezvoltarea capacității lor de adaptare psihomotorie. Începînd cu clasa a IV-a, se pot preda jocurile ce pregătesc însușirea tehnicii de bază a unor jocuri sportive.

c. Utilizarea superioară a mijloacelor folosite

Desigur, fiecare profesor își alege mijloacele pentru realizarea sarcinilor în funcție de nivelul clasei (încadrarea profesorilor de educație fizică la clasele mici continuă, iar dacă clasa a mai lucrat sau nu cu profesor de specialitate se vede imediat), de inventarul sportiv pe care îl are, de condițiile geografice în care lucrează, de fidelitatea față de programă etc. Nu despre exercițiile folosite vrem să vorbim. Considerăm că este la fel de important să atragem atenția asupra modului cum se desfășoară predarea exercițiilor, asupra dialogului purtat permanent cu școlarii, asupra efectuării în așa fel a fiecărui exercițiu la aceste vîrste (de o plasticitate unică), încît influența *formativă* să fie optimizată la maximum. Dezvoltarea armonioasă a organismului, ridicarea nivelului calităților motrice (îndeosebi îndemînarea și viteza), lărgirea permanentă a ariei motricității, ca și educarea de conținut prin instrumentele educației fizice a inteligenței, caracterului, inițiativei, responsabilității și spiritului de colectiv sînt obiective la fel de importante pentru profesorul de educație fizică. Considerăm că este mai util ca școlarii claselor I—IV să ia contact cu cît mai multe „asociери motrice", decît să „bătătorească" un număr mai mic. Recomandăm folosirea execuțiilor într-un ritm vioi. De altfel, ritmul lecției, ca și ritmul repetărilor, trebuie să devină o grijă „obsesivă" pentru profesor. Activitățile ritmate, execuțiile cu acompaniament muzical plac nu numai fetelor. Trebuie învinsă însă o comoditate care, în multe cazuri, mai există în rîndul unor profesori de educație fizică.

Pentru prima dată programa prevede posibilitatea părăsirii curții sau sălii de sport pentru efectuarea unor lecții în aer liber în afara școlii, pe zăpadă, la patinoar, pe dealul apropiat la schi sau în bazinul de înot. Este încă o invitație pentru utilizarea superioară a conținutului programei. În lecție se vor folosi foarte multe aparate și obiecte ajutătoare, pe care trebuie să le cuprindă inventarul minim obligatoriu al fiecărei catedre de educație fizică : mingi mici de cauciuc, mingi mari de plastic, cercuri, corzi, bastoane de gimnastică, panglici, eșarfe, pieptărașe pentru împărțirea pe echipe ; acestea vor fi utilizate în variante cît mai diferite și nu numai exclusiv sub forma exercițiilor clasice.

Dozarea exercițiilor trebuie să fie o permanentă preocupare a profesorului. Numărul de repetări nu va fi mare, deoarece copiii acestor vîrste se relaxează repede, nu mai sînt atenți, „seriozitatea" jocului nu durează prea mult. Este bine ca exercițiile să fie numeroase, deoarece copiilor le place varietatea. Se vor prefera cele dinamice, vioaie, din mișcare. Exercițiile executate de pe loc (de exemplu : exercițiile de dezvoltare fizică generală) se execută cu dificultate a patra sau a cincea oară. Lucrul efectiv va fi des intercalat cu mișcări respiratorii conduse de către profesor.

d. Diferențierea pe sexe și vîrste a lucrului, în lecția de educație fizică, la clasele I—IV

Deosebirile care să determine o atare preocupare sînt evidente. Începînd de la clasa I, mai puțin pronunțat, pînă la clasa a IV-a, personalitățile copiilor se

detașează net spre caracterele bio-psihice ale celor două sexe. Vîrsta lor — 6—9 și 7—10 ani înseamnă potențiale proprii și interferarea acestor realități înseamnă a sări peste stadiile de dezvoltare ale copiilor sau a „lucra în gol", în sens invers. Opunînd băieții fetelor, în funcție de preferințele lor pentru unele sau altele dintre exerciții notăm : băieții preferă exercițiile dinamice, vioaie, întrecerile în viteză, ștafetele, jocurile cu mingea pe spații mari, exercițiile în doi cu angajarea forțelor, traseele cu obstacole, cățărările mai înalte, săriturile, fotbalul : fetele preferă exerciții mai liniștite, imitative, de gimnastică artistică, lucrul la bîrnă, exerciții însoțite de text narativ, exerciții cu cercuri, corzi, șotronul, execuțiile cu acompaniament muzical, tenisul și voleiul în cerc (mai tîrziu). La clasa I, școlarii vor folosi mingi de tenis pentru a se obișnui cu apucarea ei, vor imita pe profesor în procedeul de azvîrlire. De abia în clasele III—IV (9—10 ani), băieții (fetele nici atunci) vor reuși coordonarea mișcărilor și vor obține aruncări corecte la distanță din forța rezultantă a întregului corp. La clasele I—II, pasul săltat este o utopie, executat cu coordonarea ridicării brațelor și picioarelor în plan asimetric. La clasa a IV-a el „merge", stabilirea primelor execuții făcîndu-se cu un efort vizibil de concentrare.

La clasa I, alergările corecte se învață bine la început cu sprijin la perete, scări fixe etc. La clasele III—IV, alergarea corectă se execută liber de către majoritatea copiilor. În clasele I—II, pentru o parte dintre copii, „rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit" se însușește mai ușor dacă folosim sub capătul saltelei trambulina, cu rol de „plan înclinat", care favorizează rostogolirea și revenirea în ghemuit.

c. Prezentarea de modele

Aceasta trebuie să fie o metodă permanentă folosită la învățare și consolidare. Intuiția este foarte activă la aceste vîrste. De la execuțiile profesorului, care devin un ideal pentru copiii clasei, la sportivii urmăriți pe micul ecran sau pe terenuri adevărate, pînă la performanțele fizice ale eroilor serialelor de televiziune sau filmelor, totul constituie pentru ei aspirații, surse ale interesului pentru educație fizică și sport, motivația ulterioară, fără a mai vorbi de calitatea unei corecte reprezentări în învățarea unei structuri motrice. Amuzant este că performanța înaltă a unui sportiv, echipă sau actualitatea unei competiții de anvergură provoacă o adevărată campanie printre copii, interesul pentru educație fizică și sport devenind *dominant* pentru ramura sportivă în care a avut loc evenimentul. Săptămîni întregi se joacă numai tenis „cu mîna", handbal, fotbal etc. Apariția acestui interes trebuie cultivată pentru a deveni un catalizator în formarea unor aptitudini.

Prezentarea fotografiilor, schițarea desenelor pe tabla din sala de educație fizică, vizionarea în grup, sub conducerea profesorului, a unor competiții sportive completează „trusa intuitivă" atît de necesară la acest nivel de școlarizare. Rămîne însă decisivă pentru deprinderea unui act motric *propria execuție a elevului.*

CONCLUZII

Această „mică lume" a școlarilor din clasele I—IV este, poate, cel mai frumos compartiment al educației fizice. Coloritul lor psihic, plasticitatea motrică și dragostea autentică pentru mișcare creează cadrul ideal pentru realizarea sarcinilor educației fizice la acest nivel. Eficiența lucrului organizat, metodic este vizibilă de la o lecție la alta. Satisfacțiile muncii profesorului sînt mari. Este de datoria noastră, a celor care debutăm cu educația fizică la primii școlari, să descifrăm cît mai competent participarea lor la lecție, ca și participarea noastră ca specialiști. Ne exprimăm speranța că o lucrare metodică a educației fizice, proprie claselor I—IV ale școlii generale, ar fi bine venită.

BIBLIOGRAFIE

1. CHATEAU J. : Copilul și jocul, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
2. DEBESSE M. : Psihologia copilului, Ed. didactică și pedagogică, București, 1970.
3. EPURAN M. : Psihologia educației fizice, Ed. didactică și pedagogică, București, 1962.

4. LOGIN MARIA : Organizarea și conținutul educației fizice și sportului în școala generală de 10 ani, rev. Educație fizică și sport, nr. 1, 1972, București.
5. ZISULESCU S. : Aptitudini și talente, Ed. didactică și pedagogică, București, 1971.
6. * * * : Programele de educație fizică pentru clasele I—IV, 72609, 1971.

GH. DRAGOMIR : Particularités des leçons d'éducation physique aux classes I—IV de l'école générale

En généralisant l'enseignement de l'éducation physique par des professeurs spécialistes aux classes I—IV et l'augmentation du nombre des heures affectées à cette activité, il s'impose, pour les mêmes classes, une attention particulière de la part des professeurs d'éducation physique. Cette attention et due à la multitude des aspects psychiques, physiologiques, morphologiques etc. qui se manifestent à cet âge.

On y présente la fiche biologique et psychique des élèves de 6—10 ans, ensuite sont exposées les tâches de l'éducation physique à ces âges. Sont présentées aussi les particularités de la leçon d'éducation physique aux classes I—IV, en insistant sur la nécéssité de la présence, dans une mesure importante, des jeux.

GH. DRAGOMIR : Peculiarities of the Physical Educational Ist — 5th Classes in the General Education Schools.

The generalization of the inclusion of physical education in the curriculum of the lst-5th classes which it to be taught in a greater number of lessons by specialized instructors has been the focus of attention of the specialists. They are to also concentrate on the psychic, physiological and morphological aspects of the age.

The author describes the biological and psychic cards of 6—10 year-old pupils, and sets the physical education tasks for each age. Stress is laid on the peculiarities of the lessons of physical education for the lst-5th classes and on the games which should be prevailing.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

REDACȚIA

Prof. OVIDIU MARCU
Prof. MIHAI DRAGOMIRESCU
C. N. E. F. S.

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

ÎN SPRIJINUL ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE MASĂ DE LA SATE

Activitatea sportivă de masă, în contextul general al dezvoltării satului românesc, ocupă un loc de seamă în ansamblul preocupărilor de culturalizare și educare a maselor, precum și pentru întărirea sănătății. Astfel, pe linia perfecționării personalității umane, educația fizică și sportul sînt chemate — alături de alte forme și mijloace — să-și aducă contribuția la dezvoltarea armonioasă a tuturor cetățenilor patriei noastre, indiferent dacă aceștia trăiesc și muncesc în mediul urban sau rural.

În spiritul acestor cerințe, organele și organizațiile de stat și obștești, cu atribuții pe linia educației fizice și sportului la sate, sînt preocupate de dezvoltarea și consolidarea activității sportive în rîndurile tineretului și adulților din mediul rural. Din acest punct de vedere perspectivele viitoare în domeniul educației fizice și sportului sătesc se înscriu în ansamblul general de măsuri care au fost luate de partid și guvern pe linia dezvoltării agriculturii, al creșterii nivelului material și cultural al celor ce muncesc la sate. Educația fizică și sportul poate și trebuie să contribuie mai substanțial la această imensă operă socială de culturalizare a satului socialist.

Cunoscînd însă că tradițiile sportive ale satului nostru, condițiile materiale existente pentru practicarea sportului alături de o serie de factori specifici vieții în mediul rural nu permiteau o transpunere identică în practică a unor forme specifice sportului de masă desfășurat la orașe se impunea organizarea — după un atent studiu efectuat asupra ceea ce este caracteristic satului sub acest aspect — a unui experiment ale căror concluzii să poată determina conținutul activității sportive de masă la sate. Cu alte cuvinte, obiectivul principal al experimentului ce s-a efectuat în satele județelor Argeș și Dîmbovița, în ultimii

ani, a urmărit să stabilească dacă în mediul rural — pe întreaga perioadă a primăverii și toamnei — se pot desfășura activități sportive de masă cu caracter continuu, în mod planificat.

În final, putem afirma că scopul a fost atins în totalitate, trebuie însă subliniat că succesul lui s-a datorat conjugării eforturilor consiliilor județene pentru educație fizică și sport cu ale comitetelor județene ale U.T.C., care au asigurat un cadru organizatoric, dublat de o intensă preocupare pentru sporirea bazei materiale (baze sportive, materiale și echipament sportiv) în fiecare comună.

Încercările făcute ne-au condus la concluzia că, în etapa actuală, deși forma de bază a activității sportive de masă o constituie duminicile cultural-sportive, acestea pot fi încadrate într-un sistem care să dea un caracter de continuitate activității sportive de masă de la sate.

Astfel, întîlnirile sportive ce-au fost organizate, indiferent de periodicitatea lor (săptămînale, în mod bilateral pe reprezentative de comune sau bilunare pe reprezentative de comune desfășurate pe centre, cu participarea a 4—7 comune) au constituit prilejuri de destindere pentru oamenii muncii de la sate, participanți activi sau spectatori, demonstrîndu-se totodată că organizarea acestor acțiuni nu solicită, decît în foarte mică măsură, fonduri bănești.

În dorința generalizării în toate județele a acestei reușite experiențe cu nuanță competițională, care se adresează în exclusivitate activității sportive de masă de la sate și care poate asigura continuitatea practicării sportului pe întreaga durată a sezonului de primăvară-toamnă, ne propunem să sistematizăm principalele probleme care pot contribui în mod esențial la îmbunătățirea activității sportive de masă de la sate.

Considerăm că pentru îmbunătățirea activității sportive de masă la sate — în raport cu rezultatele experimentului efectuat — este necesar să se țină seama de următoarele :

— în vederea angrenării sătenilor într-o activitate sportivă organizată este necesar să se îmbunătățească munca organizatorică a asociațiilor sportive de la sate care, paralel cu aceasta, va duce la creșterea funcționalității organului sportiv ales ;

— instruirea periodică și sprijinirea lui permanentă, de către toate organele care au atribuții în acest domeniu, vor duce la întărirea prestigiului și activității acestuia ;

— pentru viitor, întrecerea sportivă principală pentru sate poate rămîne actuala „Cupă a tineretului de la sate" (cu ediție de iarnă și de vară), cu condiția ca prima sa etapă să se desfășoare pe întreaga durată de timp planificată, adică fie pe centre de comune, fie pe zone turretur sau turneu, la toate ramurile de sport prevăzute în regulamentul acesteia, așa cum s-a desfășurat experimentul nostru.

Satele izolate sau care datorită condițiilor de climă și sol nu se pot alătura celorlalte sate, nu trebuie excluse din programul de activități, ci îndrumate să folosească alte forme de angrenare a sătenilor în practicarea exercițiilor fizice și sportului, cum sînt : serbările cîmpenești, organizarea de întreceri sportive pe plan local cu prilejul unor evenimente deosebite, duminicile cultural-sportive sau activități sportive prin programul săptămînal al căminelor culturale ;

— *organizarea unei tradiționale activități sportive corespunzătoare implică conlucrarea ireproșabilă dintre organele U.T.C., C.A.P. și cele sportive ;*

— *în organizarea întrecerilor sportive trebuie să se țină seama de calendarul muncilor agricole, care trebuie îndeplinit în conformitate cu prevederile sale. Bineînțeles că se admit unele decalaje ale întrecerilor sportive diferite nu numai de la un județ la altul în funcție de specific, ci chiar în cadrul aceluiași județ, de la sat la sat ;*

— *în cadrul județului este necesar să se asigure o judicioasă împărțire a comunelor pe centre sau zone, urmărindu-se gruparea lor la distanțe cît mai scurte unele față de altele în același centru sau zonă, pentru a se putea efectua deplasări cu cheltuieli minime sau chiar fără cheltuieli ;*

— *experiența ne-a dovedit că stabilirea ramurilor de sport și modul de organizare și desfășurare a întrecerilor trebuie stabilite după o largă consultare a tuturor unităților sportive participante, ținîndu-se seama de specificul local și tradițiile existente, admițîndu-se de la caz la caz, ca întrecerile să aibă loc și la alte ramuri de sport sau probe decît cele stabilite în regulament (aceasta în mod deosebit în faza I a întrecerilor). Este bine ca aceste întreceri sportive să fie deschise tuturor locuitorilor satului, începînd cu vîrsta de 14 ani, exceptînd sportivii legitimați și cu clasificare sportivă ;*

— *în planificarea și evidența întrecerilor este indicat să se folosească cît mai puține forme scriptice. Legitimarea în concurs să se facă doar pe baza buletinului de identitate ;*

— *succesul acestor acțiuni este determinat de aportul profesorilor de educație fizică de la sate care, împreună cu secretarii organizațiilor U.T.C. și cu președinții asociațiilor sportive, trebuie să constituie principala forță organizatorică a activității sportive la sate ;*

— *arbitrajele pentru faza primă a întrecerilor pot fi asigurate cu forțe locale. Este necesar să fie pregătiți și calificați ca arbitri o serie de oameni, care să poată ajuta sub acest aspect buna desfășurare a întrecerilor. La acest capitol o sarcină importantă revine consiliilor județene pentru educație fizică și sport împreună cu organele județene U.T.C., ce vor trebui să aibă preocupări crescute pentru formarea și perfecționarea instructorilor sportivi și arbitrilor din mediul sătesc ;*

În concluzie apreciem că, la nivelul satului, cu toate greutățile determinate de volumul deosebit al muncii, există o necesitate obiectivă pentru destinderea și recrearea organizată a populației.

Orientarea și spiritul organizatoric al organelor județene, cu atribuții în problemele activității sportive la sate, este necesar să adapteze experiența pozitivă dobîndită la caracteristicile fiecărui județ și să le pună în aplicare în mod creator.

Această formă de activitate sportivă de masă cu nuanță competițională poate fi generalizată ; ea completează programul activităților sportive de masă de la sate, unde problema practicării individuale, în mod spontan a exercițiilor fizice și sportului nu este de actualitate pentru această etapă.

O. MARCU, M. DRAGOMIRESCU : Pour venir à l'aide de l'activité sportive de masse à la campagne

Le Conseil National pour l'Education Physique et le Sport, dans le désir d'améliorer l'activité sportive de masse, a organisé deux expériences dans les villages des districts Argeş et Dîmboviţa, pour établir si dans le milieu rural on peut organiser pendant toute la période printemps-automne, des activités sportives de masse à caractère continu.

A la fin des expériences on a constaté que l'activité sportive de masse peut avoir un caractère continu, avec de bons résultats, şi tous les facteurs responsables aident à la création du cadre d'organisation.

Ce cadre d'organisation comprend quelques points dont on doit tenir compte pour la réussite du but proposé.

O. MARCU, M. DRAGOMIRESCU : In the service of mass sports in the villages

The National Committee for Physical Education and Sports wishing to improve mass sports organized two experiments in the villages in the Argeş and Dîmboviţa counties, with the purpose of establishink whether permanent mass sporting activities can be organized throughout the spring-autumn period.

The experiments proved that mass sports can have a continuous character and yield good results if an organizational framework is created by the responsability factors.

This organizational framework should be taken into consideration in order to achieve success.

Dr. ION DRĂGAN
Director al Centrului de medicină sportivă — București

MEDICINĂ SPORTIVĂ

MEDICINA SPORTIVĂ LA CEA DE A XX-A EDIȚIE A JOCURILOR OLIMPICE DE VARĂ

Jocurile Olimpice de iarnă din 1928 (Saint Moritz, Elveția) semnifică formarea Federației Internaționale de Medicină Sportivă (F.I.M.S.), organism medical internațional menit să promoveze practicarea sportului de competiție pe baze științifice. Ar fi greșit să se creadă că medicina sportivă își marchează existența prin acest act oarecum festiv, întrucît medicina s-a raliat mișcării sportive încă de la începuturile întrecerilor sportive, în cadrul scopurilor sale majore și anume acelea de promovare și păstrare a sănătății individuale și colective, de ameliorare a capacităților funcționale sau a diferitelor suferințe umane. Mărturie stau numeroase studii și cercetări, unele de actualitate și în zilele noastre, întreprinse de medici în primele decenii ale secolului XX sau chiar înainte, fapt ce atestă atașamentul oamenilor în halat alb față de mișcare, față de sport.

Înființarea unui astfel de organism internațional, tocmai cu ocazia unei ediții a Jocurilor Olimpice de iarnă, a semnificat un adevăr abia întrezărit pe atunci, care astăzi a devenit o necesitate : „drumul spre stadion trece prin cabinetul medical" sau „marea performanță sportivă este inaccesibilă fără aportul științelor și în primul rînd al medicinii sportive".

În dorința de a promova cooperarea dintre medicii sportivi, valorificarea experienței acestora și concluziile diverselor cercetări întreprinse se stabilește organizarea unor congrese mondiale, din doi în doi ani, deci obligator și cu ocazia Jocurilor Olimpice.

Privind retrospectiv acest drum anevoios parcurs de medicina sportivă mondială, nu poți să nu fi surprins atît de realizările obținute pe plan organizatoric, științific, propagandistic etc., cît și de realizările metodologice. Medicul sportiv contemporan a devenit azi a figură centrală în procesul performanței sportive, al competiției olimpice. Este suficient să amintim, fapt relevat cu ocazia celui de-al XVII-lea Congres F.I.M.S., care a avut loc la Ciudad de Mexico, în 1968, cu ocazia Jocurilor Olim-

pice de vară, că acest organism numără 43 de țări membre, țări în care medicina sportivă este recunoscută ca specialitate medicală oficială. Cu ocazia acestei aniversări, 40 de ani de existență a F.I.M.S., s-a arătat că în afara acestor țări membre și în alte numeroase țări există activitate medico-sportivă organizată, cu instituții de profil, cu specializare de cadre, chiar dacă medicii nu practică exclusiv această specialitate. Demn de relevat este și evoluția conceptuală a medicinii sportive vizavi de întrecerea olimpică.

De la medicul omnipractician, curativist, care intervine în pregătirea sportivă la solicitarea subiectului, acest specialist începe să se apropie de ramura sportivă și, la un moment dat, chiar să se identifice cu aceasta. Se dezvoltă astfel într-o direcție specialiști pe profile bine delimitate : traumatologie, cardiologie, dieteticieni etc., dar în același timp, apar și medicii exploratoniști, capabili să investigheze pe sportiv în laborator și pe teren, oferind astfel premise pentru dirijarea științifică a antrenamentului.

Dar nu numai atît ! Intensificarea competițiilor sportive atrage și un dute-vino permanent al sportivilor. Fuse orare, climate diferite, altitudini etc., sînt depășite de la o extremă la alta în mod brusc. Medicina sportivă este prima chemată să elucideze aceste necunoscute, să efectueze studii și testări ale propriilor sportivi, să ajute pe tehnicieni la depășirea acestor impedimente, care uneori decid medaliații. Și nu se poate spune că medicina sportivă n-a ieșit victorioasă din aceste confruntări. Dacă ne-am referi numai la ultima olimpiadă de vară, cea a platourilor aztece (2 241 m), definită ca „Olimpiada medicinei sportive", și putem afirma cu toată seriozitatea că aceasta și-a dovedit încă o dată potențialul și maturitatea, nu numai prin aceea că, în ciuda unor pronosticuri pesimiste, sănătatea sportivilor olimpici nu a avut nimic de suferit, dar a și contribuit efectiv la obținerea unor recorduri olimpice, de valoare incredibilă pînă atunci. Iar ca un corolar, valorificarea studiilor de altitudine și a J.O. oferă azi tehnicienilor un mijloc eficace de creștere a capacității de efort, prin antrenamente dirijate, în condiții de hipoxie, de hipobarism.

Interrelațiile dintre medicina sportivă și mișcarea olimpică au o formă concretă, prin constituirea în cadrul C.I.O. (Comitetul Olimpic Internațional) a Asociației Internaționale a Medicilor Olimpici (A.I.M.O.) care, în iulie 1971 la Atena își organizează primul congres internațional. Scopurile acestui organism medical olimpic, patronat de C.I.O. și F.I.M.S. sînt de a promova relațiile dintre medicii olimpici, de a facilita schimburile științifice și chiar asistența medicală a sportivilor olimpici.

Se încearcă astfel a se da un răspuns celor care ridică problema inechității condițiilor de întrecere sportivă în cadrul Jocurilor Olimpice, între sportivii unor țări care beneficiază de aportul medicinii sportive și ai altora, care, în special din motive economice, nu au la îndemînă acest prețios auxiliar.

De altfel, chiar la acest prim congres, colegii din R. F. a Germaniei au pus la dispoziția participanților toate datele necesare privind condițiile climatice, bazele sportive, asistența medicală și nutriția, controlul antidoping etc., precum și posibilitatea ajutorării pe plan medical

sau științific a sportivilor care nu vor veni însoțiți de medici sportivi.

Tot în cadrul realizărilor poate fi amintită și inițiativa Comisiei medicale C.I.O. de a reuni în cadrul arhivelor olimpice caracteristicile biologice ale participanților la Jocurile Olimpice (prin investigații efectuate la fața locului), studii ce au o mare valoare socială și medicală. Mergînd pe linia rezolvării diverselor probleme medicale olimpice, medicina sportivă a fost chemată și reușește să răspundă cu eficiență sarcinilor de control antidoping, control al sexului, etc. Pe de altă parte, impulsionarea studiilor privind alimentația sportivului olimpic, refacerea și recuperarea după traumatisme sau îmbolnăviri au adus reale foloase performanței și sănătății sportivilor.

Ba mai mult, s-a încercat chiar soluția medic-antrenor, țara noastră fiind adeptă a acestei încercări, este drept fără un succes, datorită, în special dificultăților și multitudinii informaționale în două domenii diferite principial.

Deși medicina sportivă s-a dovedit și se dovedește un prețios ajutor, de neînlocuit, al sportivului olimpic, ea păstrează totuși niște limite, limite ce țin de însăși limitele științelor medicale, de tehnicitate, de numeroase necunoscute, de calitatea slujitorilor săi, ș.a.

Astăzi este bine conturat conceptional că medicina sportivă poate ajuta mișcarea olimpică, sportul de elită, prin supravegherea și promovarea stării de sănătate (este un adevăr pe care în mod nejustificat îl uităm uneori sau îl minimalizăm) și, apoi, prin îndrumarea medicală a antrenamentului, incluzînd astfel refacerea, alimentația și controlul medical al stării de antrenament. Îndeplinirea acestor atribuții reclamă un specialist de înaltă formație profesională, dotat corespunzător și o cooperație necondiționată a sportivilor și antrenorilor. A identifica medicina sportivă cu performanța însăși constituie nu numai o greșeală cu implicații posibile de ordin psiho-social și sportiv, dar mai ales minimalizarea poziției pe care sportivul și antrenorul trebuie să le ocupe în angrenajul sportiv. Din fericire, acest lucru a fost înțeles în majoritatea țărilor în care mișcarea olimpică joacă un mare rol, iar medicina sportivă își continuă evoluția sa ascendentă, în contextul progreselor științelor contemporane. În țara noastră, deși au existat studii valoroase întreprinse în domeniul educației fizice și sportului, în care s-au remarcat cercetători ca dr. Carol Davila, prof. C. Istrate, dr. I. Felix, prof. I. Pavel, prof. I. Athanasiu și alții, abia în 1932, la 4 ani după fondarea F.I.M.S., se constituie Societatea medicală de educație fizică, statutul fiind întocmit de academicianul Șt. Milcu, prof. Fl. Ulmeanu și prof. A. N. Ionescu. Apare și prima publicație, Buletinul medical al societății, care apoi devine „Analele educației fizice", apărînd în colaborare cu Institutul pentru educație fizică.

S-a desfășurat, astfel, o activitate dificilă, dar rodnică, într-un domeniu ce avea să fie recunoscut oficial în 1949, cînd se înființează rețeaua de medicină sportivă. Odată cu participarea sportivilor români la Jocurile Olimpice de la Helsinki (1952), medicina sportivă își face debutul oficial pe tărîm olimpic. Edițiile olimpice de la Melbourne (probleme speciale de fus orar și climă) Roma, Tokyo (de asemenea probleme speciale de climă și fus orar), Mexico-City (probleme de altitudine

medie, fus orar și climă) au ridicat probleme serioase acestei tinere specialități medicale din țara noastră, pe care aceasta s-a străduit să le rezolve cu succes. Cu toate deficiențele existente, unele inerente unei tinere specialități, altele generate de limite privind cunoașterea și dotarea tehnică, ne putem azi mîndri că succesele obținute la Jocurile Olimpice de sportivii români au avut și suportul medicinii sportive.

Din 1963, s-a înființat un centru metodologic de specialitate, pe problemele medicinii sportive, care, alături de supravegherea și asistența sportivilor olimpici, abordează și probleme de cercetare în domeniul biologiei sportului, constituind, în același timp, baza de învățămînt pentru formarea și perfecționarea specialiștilor în medicina sportivă. Examenul de maturitate considerăm că l-a constituit și pentru acest tînăr institut republican al ministerului sănătății, J. O. din Mexic, la care sportivii români au obținut succesele bine cunoscute.

Dar anii s-au scurs și, iată că, medicina sportivă se află în fața unui nou și poate mult mai dificil examen, ediția XX-a a J.O. de la München, din vara acestui an.

Valorificarea învățămintelor J.O. precedente s-a tradus prin recomandarea antrenamentelor la altitudine, ca mijloc fiziologic de creștere a capacității aerobe de efort. În același timp, a fost restructurată metodologia de investigație a sportivilor olimpici în laborator și pe teren. Gradul de tehnicitate a cadrelor a crescut, dotarea tehnică s-a ameliorat, cooperarea cu antrenorii și sportivii a cunoscut noi valențe.

Deși nu se mai pun problemele altitudinii geografice, se pun totuși unele probleme climatologice : umiditate, vînturi (Phönul), temperatură etc., ca și dificultatea creșterii continue a nivelului performanțelor. În același timp, problemele refacerii, alimentației și farmacologiei au căpătat o pondere mult mai crescută în viața olimpicilor noștri. Ajutați permanent de Comitetul Olimpic Român și de organele sanitare s-au căutat soluții pentru rezolvarea în bune condiții a problemelor cu care va fi confruntată delegația română la München. Medicina sportivă și lucrătorii Centrului de medicină sportivă și-au propus, de la bun început, două sarcini majore : să asigure prezentarea la J.O. a unei delegații alcătuite din sportivi sănătoșii, echilibrați neuro-psihic și apți pentru marea confruntare sportivă, iar în al doilea rînd, să ajute antrenorii și tehnicienii ca acești sportivi sănătoși să se afle în plenitudinea capacităților funcționale sau, așa cum se definește azi, să realizeze forma sportivă la acest eveniment. Aceste două obiective, extrem de dificile, au necesitat un plan minuțios de măsuri medicale, la care sportivii, federațiile și C.N.E.F.S. ne-au acordat tot sprijinul.

Privind lucrurile în mod realist, dar optimist totuși, sîntem convinși că aceste deziderate vor putea fi duse la îndeplinire, cu colaborarea factorilor enunțați mai sus, așa încît la J.O. de la München, potențialul olimpic al țării noastre să reflecte nu numai valențele sportului nostru socialist, dar și aportul medicinii sportive, care se identifică cu mișcarea sportivă din țara noastră.

Este de altfel, cel mai frumos gînd care-i animă pe lucrătorii Centrului de medicină sportivă în aceste momente preolimpice, într-un an al cărui sfîrșit va marca 10 ani de existență a acestui centru medico-sportiv.

I. DRĂGAN : La médecine sportive à la XX-e édition des Jeux Olympiques d'été

On connait actuellement le fait que la médecine sportive peut aider le mouvement olympique, le sport d'élite, par la surveillance et la promotion de l'état de santé, et par la direction médicale de l'entraînement. L'importance accordée aux études concernant l'alimentation du sportif olympique, le rétablissement et la récupération après les traumatismes ou maladies, ont été d'une grande utilité pour la performance et la santé des sportifs.

En 1963 a été créé en notre pays un centre méthodologique de spécialité, axé sur les problèmes de la médecine sportive, qui, en dehors de la surveillance et de l'assistance accordée aux sportifs olympiques, a abordé aussi des problèmes de recherche dans le domaine de la biologie du sportif, constituant en même temps une base d'enseignement pour la formation et le perfectionnement des spécialistes en médecine sportive.

I. DRĂGAN : Physical Medicine at the 20th Display of the Olympics

Today it is a matter of common knowledge that physical medicine helps forward the Olympic movement, by supervising and promoting health, by medically guiding training. Physical medicine, moreover, is concerned with the food of the Olympic sportsmen and sportswomen, the recovery after hurts and diseases and the good health of all those practising performance sports.

1963 witnessed the setting up of the first Romanian relevant specialist physical medicine centre which tackled problems related to the assistance and supervision of Olympic sportsmen and the biology of sports, among others. It is also the basis for the shaping and improvement of physical medicine specialists.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți :

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

Prof. NICOLAE POSTOLACHE
Muzeul sporturilor

FILE DE ISTORIE

CARE-I ADEVĂRUL DESPRE INTERZICEREA JOCURILOR OLIMPICE (379—395)?

Atît literatura de specialitate, cît şi lucrări de ţinută din domenii limitrofe ne-au obişnuit cu cîteva date, rămase în tradiţia istorică, ce situează evenimentul interzicerii Jocurilor Olimpice pe timpul împăratului Theodosius (379—395), urmaşul lui Valens. Ultima ediţie a Jocurilor Olimpice antice a avut loc *„în anul 394 e.n."*, desfăşurîndu-se cu regularitate timp de 12 secole (1172 ani) — afirmă C. Kiriţescu (Palestrica, pag. 115).

La aceeaşi dată se opreşte şi istoricul francez Maurice Boigey în *„Manuel scientifique d'education physique"*, tipărit la Paris, în 1923 (pag. 47), punînd abolirea Jocurilor Olimpice pe seama decretului dat de către Theodosius I.

Cea din urmă ediţie a J.O. a fost cea de a 293-a, în anul al 3-lea al Olimpiadei (în anul următor — 395 — ar fi urmat o nouă ediţie), cînd Imperiul roman s-a divizat în Imperiul de Apus şi cel de Răsărit (Bizantin) — aflăm din *„Documente privind istoria României"*, vol. I, Editura Academiei R.S.R., 1956.

În acelaşi volum, se afirmă, la pag. 411, destul de clar : *„Pe considerentul că sînt practici păgîne, întrecerile olimpice au fost desfiinţate de împăratul Theodosius în 395".*

Aşadar, avem pînă acum două date diferite şi nu ştim care-i cea reală : 394 sau 395 ?

Admiţînd anul 394 e.n. ca dată pe care o recomandă cele mai multe lucrări, inclusiv *„Istoria lumii în date"* (Editura enciclopedică română pag. 48) — deci cu un an înainte ca Imperiul roman să fi fost divizat între cei doi fii ai lui Theodosius I, după moartea acestuia (17 ianuarie 395) — să vedem care ar fi fost consecinţele.

În primul rînd autorul edictului din vara anului 394, Theodosius I a murit în prima lună a anului următor, deci după 5—7 luni

de la emitere, ceea ce nu lasă să ne îndoim de durabilitatea și vigoarea actului în sine.

Date certe care să se refere la prelungirea Jocurilor Olimpice și după anul 394 (căci 395 iese din discuție) nu avem, cu toate că s-au emis în acest sens păreri suficiente în istoriografia modernă.

Informațiile de altă natură sînt și ele sărace și nu citează izvoare de ținută științifică.

În această situație argumentele de natură logică invadează deseori cîmpul unei astfel de discuții.

În primul rînd, un asemenea edict se emite pentru prima dată în istoria celor 12 secole a Jocurilor Olimpice ajunse la a 293-a ediție. Ca atare, consecințele unei asemenea măsuri brutale — decretarea J.O. ca „practici păgîne" — ar fi fost dintre cele mai grave.

Dar, cu acest lucru lumea istoricilor este de acord, așa că se impune să facem apel și la alte argumente, dacă dorim să fim crezuți că această instituție, cu rol important în păstrarea moștenirii sportive a antichității, nu și-a întrerupt brusc existența. Se cunoaște că Jocurile Olimpice căpătaseră o mare stabilitate în istorie, neegalată de nici o altă instituție politică, religioasă etc. Ele se aflau la „vîrsta" de 1172 de ani — vîrstă ce depășea însăși existența Romei antice ! Apoi, Imperiul roman însuși intra într-un declin lent, așa că o măsură ca cea a lui Theodosius I, cel mult putea fi acceptată de către cei credincioși imperiului, ca persoană, dar nu și imperiului ca atare.

Nu știm dacă în anul următor edictului, ce coincide și cu anul morții lui Theodosius I, s-a desfășurat ediția a 294-a a J.O., dar presupunem că ciclul de 4 ani, care de peste un mileniu se celebra întocmai, nu a putut fi întrerupt.

Pe de altă parte, abolirea J.O. nu aducea nici o îmbunătățire în soarta populației imperiului, ci dimpotrivă, ea avea să sufere de pe urma absenței Jocurilor și a abuzului lui Theodosius I.

Interzicerea J.O. nu a dus imediat și la dispariția lor ca formă dominantă de competiție din viața sportivă a formațiunii sclavagiste. Așa cum se întîmpla și în alte ocazii, omenirea nu putea da uitării, peste noapte, un mileniu de istorie — timp în care se înfăptuise : o instituție anume, un proces complex, edificii, relații și baze sportive străluc rte etc. La ce au servit aceste edificii după anul 394, cînd au continuat totuși să existe, pe aceleași locuri și cu aceeași semnificație ?

Indiferent dacă edictul amintit aparține lui Theodosius I sau lui Theodosius II, 408—450 (fiul lui Arcadius), avem motive să presupunem că Jocurile Olimpice au supraviețuit totuși primei catastrofe. Că tradiția îndelungată și rezistența n-au fost zadarnice, ne-o confirmă un document de primă mînă, care pare să contrazică astfel multe lucrări de ținută notorie ce pledează pentru anul 394, respectiv pentru Theodosius I ca autor al gravului eveniment.

Aflăm din documentul din care vom cita în cele ce urmează că Jocurile Olimpice s-au organizat și în continuare în Asia Mică și au supraviețuit în rest cîteva ediții încă, pînă în anul 426, ba chiar pînă în secolul VI. Vorbind despre Olimpia, D. Florias, care semnează textul în engleză al cărții intitulată „Greece", apărută în 1969 la Atena, în ediția F.L.P.A., afirmă, fără alte comentarii justificative, că *„Jocurile*

Olimpice au continuat pînă în anul 426 e.n., cînd împăratul bizantin Theodosius (al II-lea n.n.) a distrus templul lui Zeus (situat la Olimpia n.n.) și le-a oprit.

Cutremure și inundații au acoperit monumentele și lucrările de artă, care au revenit la lumină în timpul săpăturilor începute în 1723". E vorba de Theodosius al II-lea însă, ceea ce prelungește desfășurarea Jocurilor Olimpice cu aproape trei decenii. Așadar, cam atît a făcut Theodosius al II-lea în anul 426 și a intrat în istoria vieții sportive universale !

Pe de altă parte, dacă am crede și cronica lui Ioan Malelas (Corsini, Dissert, agonisticae, I, 11 ; IV, 11 — Krause, Olympia, pag. 210), Jocurile publice — cum se numeau Jocurile Olimpice mai tîrziu — în Antiohia (Siria) nu au putut fi suprimate decît în anul 521, de către împăratul bizantin Iustin. Iată încă un document care prelungește și mai mult existența J.O. !

Abolirea „oficială" a Jocurilor Olimpice (publice) n-a fost suficientă pentru a șterge toate urmele lăsate în istorie de vechea instituție grecească. Căci, așa cum se exprima M. Boigey, *„chiar în timpul lui Iustinian (527—265) se mai vorbea încă despre gloria lor".*

N. POSTOLACHE : Quelle est la vérité sur l'interdiction des Jeux Olympiques ?

Différents ouvrages de spécialité situent l'événement de l'interdiction des J.O. pendant le règne de l'empereur Theodosius (379—395).

Dans „Documents concernant l'histoire de la Roumanie" (Ed. Academiei R.S.R. 1956) la dernière édition des J.O. est considérée la 293-e, en 395, an de la division de l'Empire Romain en l'Empire de l'Est et l'Empire de l'Ouest,

Il y a donc deux dates historiques différentes. Quelle est la vraie ?

L'auteur, consultant différentes sources, aboutit à l'idée que l'Edit de l'interdiction des J.O., appartient à Theodosius I ou à Theodosius II (408—450) ; elles ont survecu pourtant à la première catastrophe. La tradition et la résistance ont dit leur mot. Ceci est confirmé par un document de première importance qui soutient que les Jeux Olympiques ont été organisés par la suite en Asie Mineure et ont survécu encore quelques éditions jusqu'en 426, même jusqu'à la din du siècle VI (D. Florias, „Greece", Athènes, 1969, Ed. E.P.L.A.).

La chronique de Ioan Malelas (Corsini, Disert. agonisticae, I. 11. IV. 11 — Krausse Olympia, p. 210) confirme l'existence des J.O. jusqu'en 521, quand elles ont été interdites par l'empereur byzantin Justin.

N. POSTOLACHE : Which is the truth about the interdiction of the Olympics ?

Different specialist works speak about the interdiction of the Olympics at the time of emperor Theodosius (379—395).

In „Documents on Romania's History" (the Publishing House of the Academy of the Socialist Republic of Romania) the last display of the Olympics was considered to be the 293th in 396, the year when the Roman empire was divided into the Western and Eastern ones.

Therefore two dates are provided by documents. Which is the real one ?

The authors, after a deep-going analysis, reaches the conclusion that it was either Theodosius I or Theodosius II (408—450) who issued the edict of the interdiction of the Olympics. They survived, however thanks to long-standing tradition. This fact is testified to by a document specifying that the Olympics Games were further organized in Asia Minor up to 426 and even lates — the 6th c. (D. Florias : „Greece", Athens, 1969, the E.P.L.A. Publishing House).

The chronicle of Ioan Malelas (Corsini, Dissert, Agonisticae I, 11, IV, 11 — Krausse Olympia p. 210) speaks about the Olympics having lasted up to 521 when they were abolished by the Byzantine emperor Justinian.

NOTE
ȘTIRI
COMENTARII

Prof. ANGHEL VRABIE
Secretar general al Comitetului Olimpic Român

PROGRAMUL JOCURILOR OLIMPICE

O privire de ansamblu asupra sporturilor și probelor incluse în programul olimpic, de-a lungul celor 17 ediții ale Jocurilor Olimpice de vară, ne sugerează ideea că, de la reînființarea lor pînă în timpurile noastre, programul J.O. a constituit obiectul unor discuții aprinse ; a cunoscut modificări structurale și chiar esențiale, găsindu-se, permanent, în centrul atenției publice sportive mondiale. În ultimii 6—7 ani, nu a existat sesiune a Comitetului Internațional Olimpic sau reuniune a Comisiei executive a Comitetului Internațional Olimpic cu Comitetele Naționale Olimpice, la care, pe ordinea de zi, să nu figureze diferite probleme în legătură cu programul olimpic.

De fapt, programul olimpic, mai precis sporturile și probele la care sportivii își dispută întîietatea pentru cucerirea supremației olimpice, constituie însăși esența Jocurilor Olimpice. Alături de regula de admitere a sportivilor la întrecerile olimpice, programul olimpic reprezintă osatura, coloana vertebrală a întregii mișcări olimpice internaționale. Numai așa se explică de ce programul olimpic interesează deopotrivă Comitetele Naționale Olimpice, Federațiile Sportive Internaționale și, mai ales, Comitetul Internațional Olimpic. Aceste interese uneori se împletesc, dar în cele mai multe dintre cazuri nu coincid, ceea ce creează, la un moment dat, puncte de vedere diametral opuse. La toate acestea se mai adaugă și interesele Comitetelor de organizare a Jocurilor Olimpice, care, în conformitate cu regulile Comitetului Internațional Olimpic, au latitudinea să propună în programul olimpic cel puțin 15 sporturi dintre cele 21 recunoscute de acest for.

O trăsătură esențială a programului olimpic o reprezintă însă faptul că are, în multe cazuri, o influență hotărîtoare în orientarea și dezvoltarea sportului mondial. Un sport sau o probă, incluse în programul olimpic, se bucură de o atenție deosebită din partea forurilor sportive naționale și internaționale.

Comitetele Naționale Olimpice, în scopul reprezentării lor cît mai onorabil, întreprind măsuri, uneori destul de costisitoare, pentru dezvoltarea sportului sau probei respective în țara lor și astfel, uneori, în mod indirect, dar de cele mai multe ori cu tendință, programul olimpic contribuie la răspîndirea sportului de performanță pe toate meridianele globului.

La toate acestea se mai adaugă faptul că programul olimpic și pe ansamblu Jocurile Olimpice, prin ecoul lor în rîndul tuturor cetățenilor, de toate vîrstele și profesiile, mai ales datorită răspîndirii televiziunii, crează premisele atragerii unui număr din ce în ce mai mare de tineri și vîrstnici în practicarea sportului, a exercițiilor fizice ca mijloace importante de întărire a sănătății. În mod deosebit pentru tineret, întrecerile olimpice frumusețea luptei sportive, onestitatea participanților la diferite sporturi și probe olimpice sînt un exemplu demn de urmat, cu repercusiuni pozitive în viața lor.

Problema stabilirii sporturilor în programul olimpic este numai de competența Comitetului Internațional Olimpic. La propunerile membrilor Comitetului Internațional Olimpic, în sesiunile acestui for, la

sugestiile federațiilor sportive internaționale și comitetelor naționale olimpice se pot introduce noi sporturi și probe care ulterior să facă parte din programul Jocurilor Olimpice. De asemenea, Comitetul Internațional Olimpic are latitudinea, pe baza studiilor pe care le întreprinde, să excludă din programul olimpic orice sport și probă care și-au pierdut din popularitate, nu mai prezintă interes pentru opinia publică sportivă mondială sau, prin modul lor de organizare și desfășurare, nu respectă regulile olimpice.

Încă din faza cînd se discută și se aprobă orașele gazdă ale Jocurilor Olimpice de vară și de iarnă, deci cu cel puțin șase ani înaintea desfășurării lor, programul olimpic este fixat de către sesiunea Comitetului Internațional Olimpic, după care nu mai poate interveni nici o modificare. Cu ocazia acestor sesiuni ale Comitetului Internațional Olimpic, viitoarele orașe gazdă ale Jocurilor Olimpice propun sporturile care să facă parte din programul olimpic, ținînd seamă de actualele prevederi ale regulii 30 a Jocurilor Olimpice. În conformitate cu acest articol, în programul olimpic pot fi incluse următoarele 21 de sporturi (în ordinea lor alfabetică) pentru Jocurile Olimpice de vară : *atletism, baschet, box, caiac-canoe, canotaj, călărie, ciclism, fotbal, gimnastică, haltere, handbal, hochei pe iarbă, iahting, judo, lupte (greco-romane și libere), natație, înot, sărituri și polo pe apă, pentatlon, modern, scrimă, tir, tir cu arc și volei.*

În privința probelor din cadrul fiecărui sport, numărului și denumirii lor, Statutul Comitetului Internațional Olimpic și Regulile Jocurilor Olimpice nu fac nici o referire concretă. La aliniatul 5 din regula 30 se precizează : *„Comitetul Internațional Olimpic, de acord cu federațiile internaționale interesate, hotărăște, pentru o perioadă de două olimpiade (8 ani), probele care vor putea avea loc în fiecare sport, ținînd seamă de aspectul global al programului olimpic și al unor date statistice referitoare la numărul de țări și sportivi participanți în fiecare probă din programul olimpic la campionatele mondiale și regionale sau orice alte competiții organizate sub patronajul Comitetului Internațional Olimpic sau al federațiilor internaționale".*

De la o ediție la alta a Jocurilor Olimpice, în cadrul programului olimpic, unele probe s-au menținut, devenind tradiționale, altele au fost scoase, după cum au fost introduse probe noi. Practic, lucrurile decurg astfel : Comitetul Internațional Olimpic, în sesiunile premergătoare acordării dreptului de organizare a Jocurilor Olimpice orașelor candidate, pune în discuția membrilor săi propunerile înaintate cu privire la sporturile și probele care să fie introduse sau scoase din programul olimpic în baza căruia s-a organizat precedenta ediție a Jocurilor Olimpice.

Pentru a pune ordine și a reglementa totuși unele aspecte ale sistemului de programare a sporturilor și probelor la Jocurile Olimpice, Comitetul Internațional Olimpic încredințează pentru studiu această problemă unei comisii de specialiști.

La început, această comisie s-a oprit asupra principiilor care să stea la baza perfecționării programului olimpic, după care a elaborat unele propuneri concrete referitoare la aria de răspîndire și dezvoltare în lume a sportului propus să facă parte din programul olimpic. Astfel, la sesiunile a 69-a și a 71-a ale Comitetului Internațional Olimpic de la Amsterdam, din mai 1970, și, respectiv, de la Luxemburg, din septembrie 1971, *regula 30 din Statutul și Regulile Jocurilor Olimpice a fost modificată* substanțial, făcîndu-se precizări importante. Pentru ca un sport să poată fi inclus în programul viitoarelor Jocuri Olimpice de vară trebuie să existe certitudinea că are o largă răspîndire în lume și se practică de către bărbați, în cel puțin 40 de țări și 3 continente, iar pentru sporturile de iarnă — în cel puțin 25 de țări și 2 continente. Sporturile feminine, pentru a putea figura în programul olimpic, este necesar să fie practicate în cel puțin 25 de țări și 2 continente, iar la Jocurile Olimpice de iarnă în cel puțin 20 de țări și 2 continente.

Și în privința jocurilor sportive s-au făcut unele precizări. În sporturile unde participă numai echipe masculine pot participa, la turneele olimpice finale, 12 țări. La sporturile unde participă atît echipe masculine, cît și echipe feminine pot participa în total 18 reprezentative de țări, dintre care cel puțin 6 trebuie să fie feminine. Federațiile internaționale au libertatea să stabilească ponderea echipelor masculine și feminine, în funcție de dezvoltarea acestora pe plan mondial. De asemenea, federațiile internaționale sînt împuternicite să stabilească și să organizeze sistemul de desfășurare a competițiilor preolimpice de calificare a echipelor pentru turneele olimpice finale.

Această nouă orientare a Comitetului Internațional Olimpic, concretizată deocamdată prin completările aduse articolului 30, este numai începutul unei largi acțiuni de perfecționare a programului olimpic.

ROLUL FEDERAȚIILOR INTERNAȚIONALE ÎN STABILIREA, REALIZAREA ȘI PERFECȚIONAREA PROGRAMULUI OLIMPIC

Principala contribuție a federațiilor internaționale la realizarea programului olimpic constă în cuvîntul hotărîtor pe care-l au în desfășurarea tehnică a întrecerilor olimpice. Ele au mandat din partea Comitetului Internațional Olimpic să supravegheze și să conducă întreaga desfășurare a competițiilor olimpice din sportul respectiv. De fapt, concursurile olimpice se desfășoară, din punct de vedere tehnic, pe baza prevederilor statutelor și regulamentelor federațiilor internaționale respective.

Ca organe independente și autonome, federațiile internaționale stabilesc sistemul de calificare, modul de desfășurare a întrecerilor eliminatorii, precum și a turneelor sau concursurilor finale. În același timp, ele sînt cele ce stabilesc numărul arbitrilor și oficialilor, fac desemnarea lor nominală și organizează cursuri de instruire premergătoare Jocurilor Olimpice. Arbitrii, oficialii și personalul tehnic, desemnați din partea Comitetului de organizare a Jocurilor Olimpice, se integrează în dispozițiile și prevederile regulamentare ale federațiilor internaționale.

În privința introducerii sau scoaterii vreunui sport sau probe din programul olimpic, federațiile internaționale nu au dreptul decît să facă propuneri și sugestii, dreptul de decizie avîndu-l Comitetul Internațional Olimpic. De regulă, federațiile internaționale au tendința să facă propuneri maximale, să mărească, de la o ediție la alta, numărul probelor olimpice. Multe federații internaționale, nerecunoscute ca „olimpice" de către Comitetul Internațional Olimpic, se străduiesc și fac tot posibilul ca sportul lor să fie inclus în rîndul celor olimpice.

ROLUL COMITETELOR NAȚIONALE OLIMPICE ȘI CONTRIBUȚIA COMITETULUI OLIMPIC ROMÂN LA PERFECȚIONAREA PROGRAMULUI OLIMPIC

Dintre toate organismele internaționale și naționale, comitetele naționale olimpice sînt cele mai vitregite și cele mai puțin consultate în perfecționarea programului olimpic. Se știe că aceste foruri olimpice naționale sînt cele care duc greul cheltuielilor de pregătire și participare a sportivilor la întrecerile olimpice. Cu toate acestea, cuvîntul și poziția lor nu au ponderea cuvenită pe măsura răspunderilor și contribuției lor la reușita întrecerilor olimpice. În ultimii ani însă, comitetele naționale olimpice își spun mai deschis părerea în privința perfecționării programului olimpic, vin cu propuneri justificate, izvorîte din practica pregătirii și participării sportivilor la întrecerile olimpice. Comitetul Internațional Olimpic, datorită acestor insistențe, se pare că a devenit mai receptiv, luînd în studiu unele propuneri ale comitetelor naționale olimpice.

Comitetul Olimpic Român, ferm convins de necesitatea perfecționării programului olimpic, pornind de la constatarea unor neajunsuri existente, a militat și militează pentru îmbunătățirea, în ansamblu, a desfășurării Jocurilor Olimpice. Studiind cu atenție actuala structură și conținutul programului olimpic în evoluția sa de-a lungul edițiilor anterioare a Jocurilor Olimpice, Comitetul Olimpic Român a găsit de cuviință ca, în special în ultimii 4—5 ani, să înainteze Comitetului Internațional Olimpic o serie de propuneri concrete, realiste și constructive. Dintre acestea, se cuvine să menționăm trei mai importante :

1. comitetele naționale olimpice să fie consultate în definitivarea programului olimpic ;

2. la probele individuale, unde se admit cel mult trei concurenți din fiecare țară, să se reducă numărul acestora la doi, iar prin această reducere să se admită o serie de sporturi și probe feminine, care au o largă răspîndire în lume ;

3. să se limiteze numărul de probe la care poate participa un concurent.

EVOLUȚIA PROGRAMULUI OLIMPIC

Din momentul reluării Jocurilor Olimpice moderne, numărul sporturilor și probelor incluse în programul olimpic a avut o dinamică, în cea mai mare parte, în concordanță cu dezvoltarea sportului pe plan mondial. Modificările au fost uneori spectaculoase, alteori contradictorii. Tendința și orientarea generală a Comitetului Internațional Olimpic, în măsura în care au existat astfel de preocupări, au fost, după părerea noastră, de a fi în pas cu „moda" timpului respectiv și de a da satisfacție opiniei sportive mondiale exprimate în presă și cu ocazia diferitelor reuniuni internaționale. Nu dorim prin aceasta să negăm contribuția pozitivă pe care a avut-o, din proprie inițiativă, Comitetul Internațional Olimpic la evoluția programului olimpic, la stabilirea unor sporturi și probe, la introducerea sporturilor cu o mare valoare instructivă, educativă și practică, la scoaterea sporturilor și probelor care s-au dovedit costisitoare și fără priză în marea masă a tineretului

lumii. Faptul că în etapa actuală, după părerea noastră, s-a ajuns însă la o „criză", la o răscruce în orientarea viitoare a programului olimpic, dovedește existența unor imperfecțiuni.

Din graficele, tabelele, situațiile și centralizatoarele referitoare la programul olimpic se vede clar, și cifrele vorbesc singure despre aceste tendințe și orientări sinuoase observate pe parcursul celor peste trei sferturi de veac de existență a Jocurilor Olimpice moderne.

În programul celor 17 ediții ale Jocurilor Olimpice s-au succedat 34 de sporturi, cu un total de 301 prezențe, dintre care cele mai multe prezențe le-au avut : *atletismul, ciclismul, gimnastica, natația* și *scrima*, incluse în toate Jocurile Olimpice organizate pînă în prezent. Urmează : *canotajul, luptele* și *polo pe apă* — cu 16 prezențe, *fotbalul, iahtingul* și *tirul* — cu 15 prezențe, *boxul, călăria* și *halterele* — cu 14 prezențe, *pentatlonul* — cu 13 prezențe, *hocheiul pe iarbă* — cu 12 prezențe, iar alte 18 sporturi — cu 1 pînă la 8 prezențe (tabelul 1). Cele 16 sporturi enumerate mai sus, cu 12 pînă la 17 prezențe la Jocurile Olimpice și care constituie și astăzi nucleul de bază al programului olimpic, au o pondere de 81,7 la sută din totalul tuturor prezențelor la Jocurile Olimpice moderne, față de celelalte 18 sporturi care n-au decît o prezență de 18,3 la sută.

În total, cele 34 de sporturi au avut în programul celor 17 ediții ale Jocurilor Olimpice 2 223 de probe, dintre care *atletismul* se situează în frunte cu 502 probe (22,6 la sută) ; urmează *natația* — 273 de probe (12,3 la sută), *luptele* — 202 (9,0 la sută), *gimnastica* — 164 de probe, *tirul* — 148 de probe, *boxul* — 122 de probe, *canotajul* și *scrima* — cu cîte 112 probe, *ciclismul* — 100 de probe etc. (tabelul 2). Valoarea aplicativă, frumusețea întrecerii sportive și răspîndirea în lume au făcut ca atletismul și natația să se situeze în frunte atît în privința numărului de prezențe (ca sport în sine), cît și a numărului cel mai mare de probe. Pe bună dreptate se spune că atletismul este „regele" sporturilor la Jocurile Olimpice, iar faptul că de-a lungul tuturor acestor întreceri a avut aproape un sfert din numărul total de probe atestă și prin aceasta popularitatea de care se bucură. De fapt, Federația Internațională de Atletism Amator se situează alături de fotbal și printre forurile sportive internaționale cu cele mai multe federații naționale afiliate (peste 130).

Programul olimpic, privit în ansamblu, pe parcursul Jocurilor Olimpice moderne, de la reluarea lor pînă la cea de a XX-a ediție din anul 1972 de la München, marchează tendința generală de mărire a numărului de sporturi și probe, de la o ediție la alta, cu unele interferențe specifice perioadei istorice respective. Prima ediție a Jocurilor Olimpice, desfășurată în anul 1896 la Atena, a cuprins în programul său 9 sporturi, cu 43 de probe, pentru ca, în 1972, la München, să se ajungă la 21 de sporturi, cu 195 de probe (graficul 1).

Desigur, la această mărire a numărului de sporturi și în special de probe la care s-au desfășurat întrecerile olimpice, o contribuție însemnată a avut-o progresul înregistrat de către mișcarea sportivă mondială, în mod deosebit după cel de al doilea război mondial. Înainte de Jocurile Olimpice de la München, din 1972 „familia olimpică" numără 129 de țări recunoscute de Comitetul Internațional Olimpic. Datorită transmiterii la televiziune a întrecerilor olimpice, pînă și cei mai neavizați cetățeni au fost captați pentru sport, dacă nu ca practicanți, cel puțin ca spectatori.

De aceea, în ultimii ani, programul olimpic s-a aflat din ce în ce mai mult în centrul atenției specialiștilor și opiniei publice mondiale. Studiile întreprinse și încercările de a pune ordine în acest domeniu au scos în evidență și alte aspecte demne de semnalat și de luat în considerație.

Trebuie recunoscut că în rîndurile celor care au avut dreptul de decizie în această problemă n-a existat întotdeauna o concepție clară asupra prezentului și perspectivei programului olimpic.

Lărgirea programului olimpic de către Comitetul Internațional Olimpic, în mod deosebit la ultimele trei ediții ale Jocurilor Olimpice, după părerea unor comentatori olimpici, s-a făcut din dorința ca acest for al mișcării olimpice să fie în ton cu schimbările din structura sportului mondial. Toate aceste modificări n-au avut însă o concepție de ansamblu față de evoluția programului olimpic, nu au avut la bază o analiză științifică a necesităților respective, a propunerilor de la care s-au realizat aceste modificări. Unii autori reclamă tendința care a existat la unii membri ai Comitetului Internațional Olimpic și influența pe care au avut-o asupra altora de a se mări numărul de probe din unele sporturi, în interesul unor țări pentru a cîștiga mai multe medalii și puncte. Astfel, s-a creat un dezechilibru între anumite sporturi și probe. Cu toată răspîndirea pe care o au atletismul și natația în lume și influențele pozitive în

Tabelul 1

SPORTURILE CUPRINSE ÎN PROGRAMUL OLIMPIC 1896-1972, ÎN ORDINEA NUMĂRULUI DE PREZENȚE

Ordinea	Sportul	Nr. de prezențe
1-5	Atletism	17
	Ciclism	17
	Gimnastică	17
	Natație	17
	Scrimă	17
6-8	Canotaj	16
	Lupte	16
	Polo pe apă	16
9-11	Fotbal	15
	Iahting	15
	Tir	15
12-14	Box	14
	Călărie	14
	Haltere	14
15	Pentatlon modern	13
16	Hochei pe iarbă	12
17-18	Caiac - canoe	8
	Baschet	8
19	Tenis	7
20	Tir cu arcul	5
21-22	Polo călare	4
	Rugby	4
23	Volei	3
24-29	Golf	2
	Handbal	2
	Judo	2
	Lacrosse	2
	Patinaj artistic	2
	Tragerea frînghiei	2
30-34	Hochei pe gheață	1
	Jeu de paume	1
	Motonautică	1
	Raquette	1
	Roque	1
	Total	301

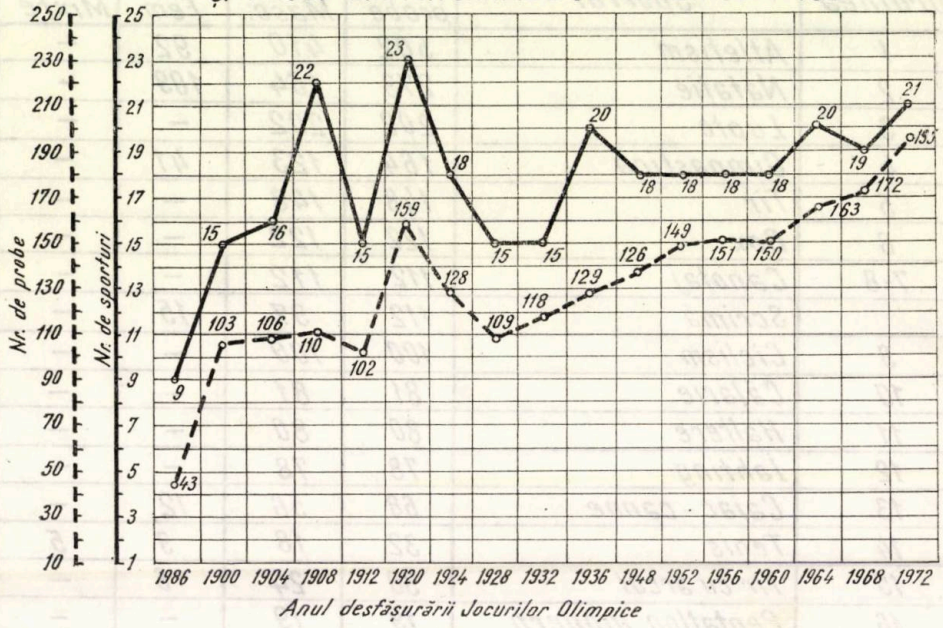
Tabelul 2

NUMĂRUL DE PROBE CUPRINSE ÎN PROGRAMUL JOCURILOR OLIMPICE - 1896 - 1972

Ordinea	Sportul	Nr. de probe	Din care		
			Masc.	Fem.	Mixte
1	Atletism	502	410	92	–
2	Natație	273	164	109	–
3	Lupte	202	202	–	–
4	Gimnastică	164	123	41	–
5	Tir	148	148	–	–
6	Box	122	122	–	–
7-8	Canotaj	112	112	–	–
	Scrimă	112	97	15	–
9	Ciclism	100	100	–	–
10	Călărie	81	81	–	–
11	Haltere	80	80	–	–
12	Iahting	78	78	–	–
13	Caiac - canoe	68	56	12	–
14	Tenis	32	18	9	5
15	Tir cu arcul	30	24	6	–
16	Pentatlon modern	19	19	–	–
17	Polo pe apă	16	16	–	–
18	Fotbal	15	15	–	–
19	Hochei pe iarbă	12	12	–	–
20	Judo	10	10	–	–
21	Baschet	8	8	–	–
22	Patinaj artistic	7	3	2	2
23	Volei	6	3	3	–
24-26	Golf	4	3	1	–
	Polo călare	4	4	–	–
	Rugby	4	4	–	–
27	Moto nautică	3	3	–	–
28-31	Handbal	2	2	–	–
	Lacrosse	2	2	–	–
	Raquette	2	2	–	–
	Tragerea frînghiei	2	2	–	–
32-34	Hochei pe gheață	1	1	–	–
	Jeu de paume	1	1	–	–
	Roque	1	1	–	–
	Total	2223	1926	290	7

Graficul 1

DINAMICA NUMĂRULUI DE SPORTURI
ȘI PROBE DIN PROGRAMUL JOCURILOR OLIMPICE



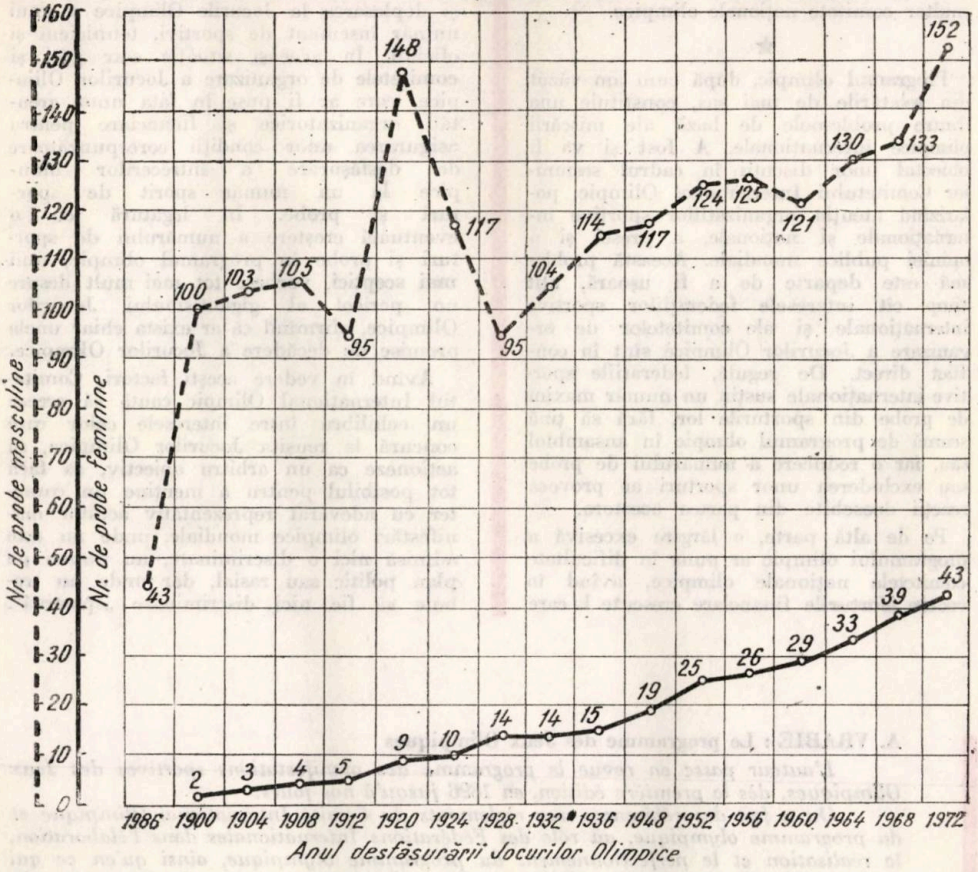
practicarea acestor sporturi de către tineri și vîrstnici, ele au totuși o pondere deosebită în programul olimpic. Numai aceste două sporturi, luînd ca exemplu Jocurile Olimpice de la München din 1972, cuprind 37 la sută din totalul probelor înscrise în programul acestor Jocuri Olimpice, iar celelalte 19 sporturi — 63 la sută. Interesantă este evoluția numărului de probe pe parcursul ultimelor J.O. la înot. Dacă pe parcursul a nouă ediții ale Jocurilor Olimpice, din anul 1912 pînă în anul 1956, numărul probelor de înot s-a menținut în jurul a 9—13 probe, în 1960 cifra lor a crescut la 15. La Jocurile Olimpice de la Tokyo s-au mai adăugat încă 3 probe, iar la Jocurile Olimpice din 1968 de la Ciudad de Mexico a făcut un salt de-a dreptul impresionant, adăugîndu-se încă 11 probe, întrecerile olimpice desfășurîndu-se astăzi, la înot, în 29 de probe. Și mai interesant este faptul că această creștere a numărului de probe la înot nu s-a datorat în exclusivitate introducerii unor noi procedee de înot sau probe complet diferite celor existente, ci mai ales includerii unor noi distanțe în cadrul aceluiași procedeu de înot.

SPORTURILE ȘI PROBELE FEMININE ÎN PROGRAMUL OLIMPIC

Participarea tot mai frecventă a femeilor în viața socială contemporană s-a reflectat într-un fel și prin admiterea acestora la întrecerile olimpice, prin numărul de sporturi și probe incluse în programul olimpic. Realitatea a fost că foarte greu au pătruns femeile, alături de bărbați, pe stadioanele și în sălile olimpice. Mentalitatea retrogradă, existentă la sfîrșitul secolului trecut și începutul acestui veac despre rolul femeii în societate, a făcut ca aceasta să fie ținută o perioadă de timp departe de binefacerile practicării exercițiilor fizice sub forma unor sporturi dezvoltate în acea vreme. Faptul că la prima ediție a Jocurilor Olimpice din 1896, de la Atena, n-a existat în programul olimpic nici o probă feminină, spune foarte mult. După unele discuții, destul de controversate, la următoarele Jocuri Olimpice, din anul 1900, au fost admise, cu mare greutate, 2 probe, ceea ce reprezenta de fapt numai 2 la sută din totalul probelor existente în programul olimpic. În continuare, ponderea probelor fe-

Graficul 2

DINAMICA NUMĂRULUI DE PROBE MASCULINE ȘI FEMININE ÎN PROGRAMUL JOCURILOR OLIMPICE 1896 - 1972



minine este totuși destul de mică, numărul lor crescînd aproape nesemnificativ în comparație cu numărul probelor masculine (graficul 2). La Jocurile Olimpice din 1928, de la Amsterdam, numărul lor ajunge la 14, ceea ce reprezenta deja un procent de 12,8 la sută față de numărul probelor masculine. În mod deosebit după cel de al doilea război mondial, sportul feminin capătă, în programul olimpic, o pondere din ce în ce mai mare. Astfel, de la 19 probe, cîte au existat la Jocurile Olimpice de la Londra din 1948, s-a ajuns la 43 de probe în programul Jocurilor Olimpice din 1972, de la München, reprezentînd 22,1 la sută din totalul probelor existente la această ediție. Trebuie menționat cu satisfacție că această creștere a numărului de probe feminine în programul olimpic s-a datorat, în mare măsură, dezvoltării sportului feminin din țările socialiste, care au militat și militează pentru deplina egalitate a femeii, în toate domeniile de activitate, inclusiv în sport.

Cu tot progresul înregistrat, se constată totuși că există încă o mare diferență între probele feminine și cele masculine : 43 de probe feminine față de 152 de probe masculine în programul Jocurilor Olimpice de la München din 1972. Se întîmpină o mare rezistență din partea unui însemnat număr de membri ai Comitetului Internațional Olimpic pentru introducerea unor noi sporturi și probe feminine. Aproape cu o regularitate matematică, ultimele sesiuni ale Comitetului Internațional Olimpic au respins majoritatea propunerilor, justificate de introducerea în programul olimpic a probelor feminine de canotaj, tir, ciclism, handbal și baschet, cu toate argumentele aduse de

federațiile internaționale și insistențele multor comitete naționale olimpice.

★

Programul olimpic, după cum am văzut din relatările de mai sus, constituie una dintre problemele de bază ale mișcării olimpice internaționale. A fost și va fi obiectul unor discuții în cadrul sesiunilor Comitetului Internațional Olimpic, polarizînd atenția organizațiilor sportive internaționale și naționale, a presei și a opiniei publice mondiale. Această problemă este departe de a fi ușoară, atît timp cît interesele federațiilor sportive internaționale și ale comitetelor de organizare a Jocurilor Olimpice sînt în conflict direct. De regulă, federațiile sportive internaționale susțin un număr maxim de probe din sporturile lor, fără să țină seamă de programul olimpic în ansamblul său, iar o reducere a numărului de probe sau excluderea unor sporturi ar provoca reacții deosebite din partea acestora.

Pe de altă parte, o lărgire excesivă a programului olimpic ar pune în dificultate comitetele naționale olimpice, avînd în vedere eforturile financiare crescute la care ar trebui să facă față pentru pregătirea și deplasarea la Jocurile Olimpice a unui număr însemnat de sportivi, tehnicieni și oficiali. În aceeași situație s-ar găsi și comitetele de organizare a Jocurilor Olimpice, care ar fi puse în fața unor greutăți organizatorice și financiare pentru asigurarea unor condiții corespunzătoare de desfășurare a întrecerilor olimpice la un număr sporit de sporturi și probe. În legătură cu o eventuală creștere a numărului de sporturi și probe în programul olimpic, unii mai sceptici, vorbesc tot mai mult despre un pericol al gigantismului Jocurilor Olimpice, afirmînd că ar exista chiar unele premise de decădere a Jocurilor Olimpice.

Avînd în vedere acești factori, Comitetul Internațional Olimpic caută să creeze un echilibru între interesele celor care concură la reușita Jocurilor Olimpice, să acționeze ca un arbitru obiectiv, să facă tot posibilul pentru a menține un caracter cu adevărat reprezentativ acestor manifestări olimpice mondiale, unde nu este admisă nici o discriminare, nu numai pe plan politic sau rasial, dar unde nu trebuie să fie nici discriminare „sportivă".

A. VRABIE : Le programme des Jeux Olimpiques

L'auteur passe en revue le programme des manifestations sportives des Jeux Olimpiques, dès la première édition, en 1896 jusqu'à nos jours.

On a fait des références aux règlements du Comité International Olimpique et du programme olympique, au rôle des Fédérations Internationales dans l'élaboration, la réalisation et le perfectionnement du programme olympique, ainsi qu'en ce qui concerne le rôle des Comités Nationaux Olympiques quant au perfectionnement du programme.

De même, on montre la contribution du Comité Olympique Roumain au sujet du programme des Jeux Olympiques, son évolution, et la représentation des sports et des épreuves reservés aux femmes dans le cadre des manifestations olympiques.

A. VRABIE : The Programme of the Olympic Games.

The author reviews the programme of the Olympics since their first issue — 1896 — to date.

He makes references to the rules stipulated by the International Olympic Committee and the Olympic programme, to the role of the International Federations in the working out, implementation and improvement of the olympic programme and to the part played by the national Olympic Committees in the latter's improvement.

The author also refers to the contribution of the Romanian Olympic Committee to the programme of the Olympic Games, the evolution of the latter and the representation of the women's sports and events within the Olympics.

JOCURILE OLIMPICE DE-A LUNGUL TIMPURILOR

MIHAIL VESA
Redactor E. F. S.

Evenimentul cel mai de seamă al tuturor iubitorilor sportului îl constituie, fără îndoială, Jocurile Olimpice. Polarizînd interesul general, aceste întîlniri ale tinerilor de pe întregul pămînt s-au transformat în sărbători universale ale prieteniei între toți sportivii lumii, ca reprezentanți ai celor mai diferite națiuni, convingeri politice sau religioase, reprezentanți din toate continentele și rasele. Fără deosebire, mii și mii de tineri se pregătesc și participă la întrecerile Jocurilor Olimpice. Uriașele pregătiri anterioare pun în mișcare cele mai diferite angrenaje economice, sociale, politice etc. pentru asigurarea unui climat cît mai favorabil acestor manifestări sportive. Se vede astfel împlinit visul întemeietorului Jocurilor Olimpice moderne, baronul Pierre de Coubertin, *căruia cu toții să-i aducem un călduros omagiu.*

Părintele Jocurilor Olimpice moderne știa că dezvoltarea gradată a sporturilor, corespunzătoare ideilor sale de reunire a tinerilor aparținînd tuturor națiunilor, va duce în cele din urmă la apariția unor competiții sportive cu caracter internațional. Consecvent acestor idei, baronul Pierre de Coubertin a luptat cu energie și îndîrjire rar întîlnită pentru reluarea tradițiilor vechilor greci în organizarea Jocurilor Olimpice, puternice manifestări social-politice ale antichității. În raportul său asupra primelor Jocuri Olimpice moderne — Atena, 1896 — își exprima astfel opinia în legătură cu ideea renovatoare a acestor întreceri : „Dacă noi nu dorim să vedem rapid și sigur declinul olimpismului, în primul rînd și în cele din urmă dispariția acestuia, trebuie să luptăm pentru unificarea și purificarea Jocurilor Olimpice, adică, stabilizarea competițiilor periodice, care să adune reprezentanți din toate țările și din toate sporturile, sub protecția clasicismului antic, într-o singură competiție ce-i poate oferi splendoarea, măreția și gloria. Aceasta nu a fost nimic altceva decît renovarea Jocurilor Olimpice în forma lor internațională".

Desigur, vorbind despre renovarea Jocurilor Olimpice antice se cuvine să reamintim cîteva dintre principalele caracteristici și aspecte ale acestora.

Prima caracteristică a Jocurilor Olimpice antice o constituie faptul că ele, treptat, au schimbat radical concepțiile sociale, politice, religioase, militare și artistice ale lumii grecești. *Pentru această schimbare a fost necesară* nașterea omului ideal, *perfect uman, exponentul tuturor obiceiurilor și concepțiilor propriului său popor, care adera la ordinea socială deja statornicită, pregătindu-și mușchii și îndemînarea pentru soldatul în devenire ce era. Acest om ideal a creat modelul pentru marii sculptori ai antichității grecești și motivul de inspirație pentru*

poeții și dramaturgii timpului ; tot el s-a pus deplin în slujba orașului din care făcea parte, cu toate cunoștințele și virtuțile sale, reprezentînd modelul standardului de dezvoltare a acestuia. De fapt, nu era decît împlinirea dorinței marelui filozof al antichității, Aristotel : „Omul este etalonul oricărui lucru".

A doua caracteristică a lumii grecești, din perioada la care ne referim, este că ea și-a stabilit unitatea de măsură bazată pe Jocurile Olimpice. *Aceasta, în principal a pămîntului, a constituit-o* stadiumul, *sau distanța cuprinsă între linia de plecare și cea de sosire de pe stadionul antic din Olympia. De asemenea, unitatea de măsură a timpului era tot de inspirație olimpică : viața grecilor antici era măsurată în* olimpiade *sau timpul cu durata de 52 de luni ce separa fiecare celebrare a Jocurilor Olimpice.*

A treia caracteristică este că primul document scris al magnificei civilizații antice grecești nu este un document militar, politic sau de drept, ci este o inscripție în marmoră a primei victorii la Jocurile Olimpice obținută de atletul Koreobos, în anul 776 î.e.n., în cursa de un stadium. *Faptul în sine dovedește interesul și atenția pe care grecii antici le acordau întrecerilor de la Olympia.*

A patra și poate cea mai importantă caracteristică a Jocurilor Olimpice antice, *de cea mai mare însemnătate din punct de vedere juridic, o constituie faptul că* grecii antici și-au realizat unitatea politică prin intermediul acestora. *Probabil, este unicul exemplu în lume de realizare a unității unei națiuni nu prin războaie pustietoare sau prin tratative diplomatice, ci prin sărbătorirea Jocurilor Olimpice.*

Cu siguranță, oamenii de vază ai orașelor-stat ale lumii grecești antice dispuneau de multă înțelepciune, fiind primii în acceptarea și respectarea armistițiului olimpic, condiție indispensabilă pentru desfășurarea Jocurilor Olimpice, concepție prin care s-a ajuns cu timpul la recunoașterea unității politice a Greciei. Pe tot timpul armistițiului olimpic, autoritățile orașelor aflate în conflict credeau sincer în pace. Este de fapt triumful ideii de înțelegere și soluționare a conflictelor și altfel decît prin puterea armelor.

Ideea centrală a olimpismului antic era cultivarea armonioasă a ființei umane, *în totalitate. Acest lucru este demonstrat și acum, după milenii, prin tot ceea ce a creat — material și spiritual — antichitatea greacească, în special. Este suficient credem să amintim numai cîteva dintre cele mai reprezentative creații. Vom începe prin a situa pe un loc fruntaș complexul de edificii din Olympia, leagănul Jocurilor Olimpice. Pe lîngă impunătoarele temple, de o neasemuită frumusețe și bogăție, gimnaziumul, palestra, stadionul, băile și toate construcțiile necesare desfășurării în bune condiții a Jocurilor Olimpice au fost create pentru competitorii olimpici. Oare complexele olimpice, satele olimpice din zilele noastre nu reproduc de fapt ideea ce a stat la baza construcției complexului olimpic din antichitate ? Cu siguranță că arhitecții și edilii contemporaneității nu pierd din vedere mărețele edificii olimpice grecești cînd pornesc la ridicarea și amplasarea bazelor necesare desfășurării Jocurilor Olimpice actuale. Apoi, cine au servit drept modele pentru sculptorii celebrii ai antichității, ca și celor rămași anonimi, în realizarea operelor de artă ce au făcut din piatra sau marmora din care sînt cioplite adevărate ființe vii, dacă nu tot atleții ce se*

întreceau la Olympia ? Cine au fost slăviți în ode nemuritoare dacă nu tot cei ce purtau în final cununa din ramuri de măslin obținută în cursa de un stadium sau în celelalte întreceri olimpice ?

Pregătirea și participarea la Jocurile Olimpice antice presupunea o adevărată artă. Cel ce participa era un individ puternic — fizic și moral — sau așa cum spunea Platon : „Un om care se simte o ființă bună". *Ce poate fi mai complet în înfățișarea atletului olimpic decît felul în care marele filozof definea ființa bună :* „...Corpul său trebuie să aibă virtuți, adică sănătate, sensibilitate, putere și frumusețe. Principiile frumuseții sînt cele care cer simetrie corpului — părțile între ele și acestea cu întregul corp, iar spiritul să aibă virtuți de învățătură, prudență, curaj, dreptate. Toate la un loc vor fi frumosul".

Este greu de presupus că toți participanții la Jocurile Olimpice cunoșteau filozofia lui Aristotel. Dar, cu toate acestea, din dovezile care au înfruntat secolele reiese clar că ei respectau cu strictețe maxima lansată de marele filozof : „Totdeauna tînărul dorește să domine pe cei din jur, iar victoria nu este altceva decît dominare".

Ce am putea spune mai mult despre virtuțile morale ale atleților antici decît ceea ce ilustrul Homer *ne-a lăsat prin* „Iliada", *un adevărat jurămînt de credință pentru corectitudinea necesară în întrecerile sportive :* „Totodeauna întrece și depășește pe alții, dar să nu faci de rîs cursa tatălui tău, care totdeauna era cel mai bun" !

★

Despre măreția Jocurilor Olimpice antice se pot spune desigur foarte multe lucruri. Am dorit numai să punctăm cîteva aspecte ale acestora. S-ar putea vorbi foarte mult despre înflorirea și mai ales despre decăderea lor, dar nu acesta este scopul pe care l-am urmărit.

În continuare dorim să aruncăm o privire asupra Jocurilor Olimpice moderne.

Prin cuvinte înflăcărate, la vîrsta de numai 29 de ani, în 1892, un francez necunoscut propunea renovarea Jocurilor Olimpice. Era cel ce va intra definitiv în istorie pentru abnegația cu care și-a urmărit îndeplinirea înălțătoarelor idei de renovare a Jocurilor Olimpice, baronul Pierre de Coubertin. *Ignorat de cei mai mulți, nu suficient de autorizat și susținut, Pierre de Coubertin s-a hotărît totuși să recreeze Jocurile Olimpice după modelul celor din antichitate. O analiză globală a întregii sale munci scoate la iveală că, sub aspect pur sportiv, succesul nu era greu de obținut, deoarece oamenilor le plăceau astfel de întreceri. O dată reluate, Jocurile Olimpice adună în jurul lor, din patru în patru ani, tot mai mulți adepți, devenind ceea ce s-a numit „primăvara umană". Cu aceste prilejuri, cei mai buni, ca și în antichitate, sînt primiți cu mare cinste de către compatrioții lor.*

Marele merit al baronului Pierre de Coubertin rezidă în faptul că el a susținut aceste jocuri pentru însemnătatea pedagogică deosebită pe care le au în crearea unei categorii excepționale de oameni : competitorii și cîștigătorii olimpici.

În perioada de mare efervescență pentru renovarea Jocurilor Olimpice, pe plan mondial, naționalismul era exacerbat. Prima acțiune a fost internaționalizarea sportului, găsindu-se un sistem universal de măsurare a efortului sportivilor — Jocurile Olimpice. Pierre de Cou-

bertin a fost un puternic susținător al egalității între rase și națiuni, egalitate pentru care a insistat foarte mult, numind-o respect mutual, respect al filozofiei și concepțiilor religioase ale fiecăruia, respectul convingerilor politice.

Olimpismul reprezintă mai mult decît numai întrecerile sportive organizate din patru în patru ani. Olimpismul este o realitate pedagogică ce orientează deopotrivă corpul și spiritul în direcția creării unui om perfect sau aproape de perfecțiune. Din acest punct de vedere, pentru tineri este necesar ca, încă din școală, să-și înțeleagă responsabilitatea, să-și asigure singuri propria disciplină, să devină conștienți, fără limite, despre lume, să folosească cele mai înalte exemple din trecut și din prezent pentru înțelegerea și edificarea viitorului. De asemenea, olimpismul nu cheamă numai pe tineri, ci și pe cei trecuți de prima tinerețe. Prin olimpism, Pierre de Coubertin a lansat ideea capabilă să fie gustată din plin de către toată lumea : „Pîine, demnitate, cunoștințe". *Aceste idei au format cu timpul elemente de sprijin în sistemele pedagogice din diferite țări. Faptul că aceste idei olimpice s-au răspîndit în lumea întreagă este garanția că fiecare națiune sau popor va persevera în eforturile de creare, în spiritul intereselor fiecăruia, dar spre binele tuturor, a unei lumi fără bariere de orice fel și astfel, ca și pentru grecii antici, fenomenul sportiv va contribui la influențarea atitudinii politice, iar lumea va îmbrățișa cu adeziune totală ideea armoniei dintre toți locuitorii pămîntului.*

Olimpismul își recrutează permanent noi susținători ai acestei idei măreție și fiecare dintre aceștia o dorește devenită o conștiință morală universală, într-o lume a păcii.

★

Dacă pentru a vorbi despre Jocurile Olimpice antice, ca și despre cele moderne, dispunem de suficiente surse de informare și date concrete, este dificil de prefigurat cum vor arăta ele în viitor. Dar, așa cum spunea Pierre de Coubertin : „Jocurile Olimpice trebuie să reflecte viața lumii și să nu rămînă prizonierul regulilor arbitrare", *putem să ne imaginăm care va fi viitorul acestor manifestări ale prieteniei și păcii.*

Olimpismul are și trebuie să posede suficientă imaginație capabilă să contribuie în cele din urmă, la crearea tipului uman cu care tinerii din zilele noastre și ai celor ce urmează vor dori și se vor identifica pe ei înșiși. Această sarcină pe cît este de dificilă, pe atît este de nobilă și trebuie să ne-o asumăm cu cea mai mare grijă și responsabilitate.

Sistemul nostru social, economic și politic, orientat spre realizarea și asigurarea unui standard de viață cît mai ridicat, ne oferă cu suficientă claritate profilul uman al individului viitorului ; stăpînul celor mai mari descoperiri tehnico-științifice și cu o conștiință civică din ce în ce mai puternică. Omul viitorului și deci sportivul viitorului va fi stăpînul unui imens bagaj de cunoștințe, capabil să-i netezească drumul spre cele mai îndrăznețe năzuințe materiale, dar mai ales spirituale.

Explozia demografică, o realitate contemporană, care după estimările specialiștilor va continua într-un ritm la fel de ridicat, nu poate constitui un motiv de generare a unei stări de apăsare asupra indivizi-

lor. Această apăsare se manifestă cert în țările capitaliste și se datorează în special racilelor sistemelor social-politice și economice din țările respective în eliberarea tinerilor de coșmarul „fără perspective" și al anonimatului plural. Această situație generează tendința multor tineri din aceste țări de a se izola și a căuta singuri drumul spre perfecțiunea pe care fiecare și-o dorește, tendință alimentată și întreținută de dezinteresul societății în care trăiesc față de destinul maselor.

Mulți tineri din țările aflate încă sub dominația capitalului își găsesc refugiul în nostalgie, anarhie, revoltă oarbă cînd nu întrevăd soluții de scăpare din imoralitatea vieții pe care o trăiesc sau, ceea ce este cel mai grav, sînt atinși de flagelul drogurilor. Oare acestor tineri nu le-ar place ca locul promiscuității să fie luat de stadioane și terenuri înverzite ? Oare acești tineri n-ar dori ca disputele surde, pe muchie de cuțit, între diversele grupări ostile, cu convingeri dintre cele mai diverse sau de cele mai multe ori fără niște convingeri proprii și precise, să fie înlocuite cu loialitatea întrecerilor sportive sub egida celor cinci cercuri, simbolice, înfrățite ? Cu siguranță și fără replică că da. Datoria noastră, a tuturor iubitorilor sportului, a spiritului olimpic este să-i atragem, cu toate mijloacele și forțele de care dispunem și cel mai bun, cel cu virtuțile deosebite cîștigate prin muncă asiduă și corectitudine exemplară să fie laureatul.

Pe măsura dezvoltării accelerate a posibilităților de asigurare a mijloacelor de existență trebuie convinsă întreaga masă a indivizilor societății că omul nu trebuie hrănit numai cu pîine. El trebuie hrănit deopotrivă și din punct de vedere spiritual cu cele mai înalte principii morale și estetice. Or, olimpismul, care contribuie la răspîndirea acestor idei ale umanității, nu trebuie neglijat, ca unul dintre elementele puternice de influențare a formării și dezvoltării omului societății viitoare.

Egalitatea șanselor în întrecerile sportive organizate sub egida olimpismului va fi cu adevărat înțeleasă și respectată numai de către cei ce consideră munca principala virute de care dispun și vor căuta tocmai prin aceasta să-și realizeze visurile de învingători, în general și olimpice, în special.

Așa cum am mai spus, olimpismul este în primul rînd respectul mutual între participanți, este expresia egalității rasiale, este unul dintre cele mai puternice ecouri de corectitudine și cinste, este oglindirea cea mai vie a luptei individului cu sine însuși pentru autodepășire. Înțelegînd, respectînd și propagînd aceste idei nobile, grupate în termenul olimpism, nu aducem oare o serioasă contribuție în pregătirea omului zilelor ce vor urma în spiritul și pentru societatea pe care o construim ? Fără îndoială că da. Și în această situație, ceea ce susținea Pierre de Coubertin că vor reprezenta Jocurile Olimpice, adică reflectarea lumii, nu va fi o realitate ? Răspunsul nu poate fi decît același simplu da.

★

Despre fiecare dintre aspectele menționate, schematic și nu în totalitatea lor, se pot spune foarte multe lucruri, dar ne-am oprit numai la cele pe care le-am considerat de o importanță deosebită. Ceea ce însă putem afirma cu toată tăria este că deviza olimpică CITIUS-ALTIUS-FORTIUS a fost, este și va fi esența olimpismului, în cele din urmă, dar nu ultima, esența definitoare a idealurilor umane.

Prof. CORNELIU RĂDUȚ
Centrul de cercetări științifice
și documentare tehnică al C.N.E.F.S.

STUDII ASUPRA INTEGRĂRII PROFESIONALE ȘI SOCIALE A SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ DIN LUME

Înregistrarea unor rezultate sportive de prestigiu internațional a schimbat structura bugetului de timp profesional, biologic și liber în lumea contemporană. Statutul social al sportivului de performanță prevede că procesul de pregătire și activitate competitivă se efectuează în timpul liber, fără a afecta timpul profesional.

Dezbaterile actuale asupra opoziției dintre amatorism și profesionism, pe de o parte, și asupra poziției acestor două tendințe dominante în raport cu exigențele performanței sportive, pe de altă parte, au impus acest studiu, în vederea optimizării acțiunilor sociale apte de a contribui la demonstrarea integrării profesionale și sociale a sportivului de performanță.

Consumul de timp pentru obținerea unor performanțe sportive mondiale crește treptat, întrucît nivelul rezultatelor urcă neîncetat. În situația sacrificării timpului liber pentru viața sportivă (pregătire și competiții), se poate realiza în paralel pregătirea profesională cu cea sportivă? Practicarea unui sport de performanță influențează asupra calificării profesionale a sportivilor?

Răspunsul la aceste întrebări am dori să-l începem cu lămurirea conceptului despre integrarea profesională, *menționat chiar în definiție:* „procesul de dobîndire a unei calificări profesionale într-un timp optim și utilizarea la maximum a cunoștințelor însușite". *În egală măsură,* „integrarea socială apare ca un proces prin care membrii unei societăți se pregătesc și se formează în vederea adaptării sau readaptării lor la viața socială" *(Miron Constantinescu).*

Cercetări asupra integrării sportivilor în viața socială și a profilului lor civic s-au făcut destul de puține. Cu atît mai mult, studii sistematice nu au existat, datorită în primul rînd lipsei de specialiști în sociologia sportivă și a unei metodologii de cercetare a domeniului. Necesitățile practice au determinat însă o cercetare a profesiunilor sportivilor, în vederea orientării și selecției tineretului în diferite ramuri sportive.

Nomenclatoarele ocupațiilor amintesc astăzi de existența unui număr de 15 500 ocupații în țara noastră și peste 20 000 în întreaga lume.*

Potrivit nomenclatoarelor oficiale, credem că este mai bine să utilizăm noțiunea de „ocupație" a sportivului în locul „profesiunii", deoarece în noțiunea de ocupație este inclusă o activitate profesională și una extraprofesională. *În aceste atribute se*

* Nomenclatorul sistematic al ocupațiilor, publicat de Direcția generală de statistică, pentru recensămîntul din 15 martie 1966.

subînţelege activitatea conştientă, bine definită, continuă, organizată, de efort şi cu scop practic. Aici apare ca dominantă majoră ideea de funcţie socială. *Activitatea sportivă, în special cea de înaltă performanţă, dispune de funcţiile ei sociale, recunoscute de forurile naţionale şi internaţionale.*

Materialul de faţă nu şi-a propus însă tratarea semnificaţiilor sociale ale activităţilor profesionale şi extraprofesionale ale sportivilor. El doreşte să aducă pe firmamentul sociologiei şi teoriei sportului de performanţă un flux de informaţii care să conducă la defrişarea unui nou teren în aria orientării şi deciziilor din complicatul proces de selecţie sportivă.

Pentru a elucida această problematică, am optat pentru un eşantion valoric global, *selecţionat într-o mare colectivitate sportivă mondială. Acest eşantion totalizează o cazuistică de 6028 sportivi, reprezentînd echipele naţionale din 113 ţări de pe cinci continente, însumînd 20 de ramuri sportive olimpice.*

REZULTATE ŞI SEMNIFICAŢII SELECTATE

Tabelul 1 *prezintă dispersia profesiunilor pe eşantionul valoric global (6 028 cazuri) de pe toate continentele. Interesant este faptul că membrii eşantionului se grupează în 56 de profesiuni, în ordinea clasamentului, de la studenţi, care predomină pînă la cifre nesemnificative (cîte un caz de profesie : regizor, coafor, printr). Tabelul mai poate demonstra dominanta profesiunilor şi concentrarea lor într-o grupă semnificativă : studenţi, funcţionari, meseriaşi, liber profesionişti, militari, profesori, funcţionari de stat, elevi, comercianţi şi vînzători. În aceste zece profesiuni se încadrează 90 la sută din cei peste 6 000 de sportivi, fapt care fenomenalizează aspectul prezentat. Restul de 46 de profesiuni, care înglobează 10 la sută din cazuistică, sînt nesemnificative.*

TABELUL NR. 1

DISPERSIUNEA PROFESIUNILOR EŞANTIONULUI VALORIC GLOBAL

Nr. crt.	Profesiunea	Nr. cazuri	Nr. crt.	Profesiunea	Nr. cazuri
1	STUDENŢI	1686	29	INSP. SUPERVIZORI	10
2	FUNCŢIONARI	841	30	JUDECĂTORI	9
3	MESERIAŞI	728	31	FOTOGRAFI	8
4	LIBER PROFESIONIŞTI *	638	32	PICTORI	8
5	MILITARI	385	33	ACTORI	7
6	PROFESORI	380	34	AMBALATORI	6
7	FUNCŢIONARI DE STAT	240	35	DESENATORI TEHNICI	5
8	ELEVI	177	36	BUCĂTARI	5
9	COMERCIANŢI	118	37	PĂDURARI	5
10	VÎNZĂTORI	114	38	MINERI	5
11	POLIŢIŞTI	92	39	PĂSTORI	5
12	ADMINISTRATORI	89	40	PESCARI	5
13	ANTRERENORI	49	41	FEROVIARI	4
14	INSTRUCTORI	40	42	DECORATORI	3
15	AGRICULTORI	39	43	BIJUTIERI	3
16	GOSPODINE	36	44	MUZICANŢI	3
17	REPREZENTANŢI	34	45	AVIATORI	2
18	DESENATORI	32	46	SCULPTORI	2
19	INDUSTRIAŞI	32	47	HOTELIERI	2
20	SOFERI	29	48	GRĂDINARI	2
21	SECRETARI	28	49	MOBEL	2
22	MARINARI	23	50	BOICI	2
23	PRACTICANŢI	19	51	PREOŢI	2
24	POMPIERI	17	52	PAZNICI	2
25	MĂCELARI	17	53	REGIZOR	1
26	CONSILIERI	14	54	INSTALATOR	1
27	INSPECTORI GEN.	11	55	COAFOR	1
28	ZIARIŞTI	10	56	PRINT	1
				TOTAL	6028

* Liber profesionişti - Persoanele de specialitate cu înaltă calificare : ingineri, medici, avocaţi, economişti, arhitecţi, etc.

Tabelul 2 *arată dispersia generală a profesiunilor sportivilor de înaltă performanţă* pe ramuri de sport (masculin). *Exemplu : atletismul şi nataţia se practică în majoritatea cazurilor de către studenţi ; tirul de către militari, funcţionari şi liber profesionişti ; luptele şi halterele de către meseriaşi etc.*

Tabelul 3 *demonstrează repartizarea profesiunilor dominante* pe continente (masculin). *Exemplu : în timp ce în Europa predomină meseriaşii şi funcţionarii, în America se evidenţiază grupa studenţilor, iar în Africa meseriaşii şi militarii.*

MASCULIN TABELUL NR. 2

PREPONDERENȚA PROFESIUNILOR SPORTIVILOR DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ PE RAMURI DE SPORT OLIMPICE

Nr. crt.	Ramura	Nr. partic.	Total eșant.	Muncit.	Funcț.	Funcț. stat	Stud.	Militari	Prof.	L. prof.	Total eșant. select.
1	ATLETISM	864	840	66	105	55	278	72	116	56	738
2	BASCHET	191	191	2	39	4	83	14	16	8	166
3	BOX	337	337	93	43	25	62	45	8	6	282
4	CAIAC-CANOE	171	162	49	12	3	42	11	8	7	132
5	CALARIE	117	118	3	10	9	14	33	1	4	74
6	CANOTAJ	394	391	81	40	9	144	11	16	27	328
7	CICLISM	361	344	109	57	9	69	21	4	12	281
8	FOTBAL	301	297	34	96	16	103	6	7	6	268
9	GIMNASTICĂ	139	138	15	11	8	60	5	17	1	117
10	HALTERE	174	172	39	36	7	25	18	9	7	141
11	HOCHEI MARE	284	280	35	51	25	73	5	14	33	236
12	LUPTE	320	315	74	49	10	65	35	16	11	260
13	NATAȚIE	351	324	5	16	19	218	13	2	10	283
14	PENTATLON M.	61	60	3	2	3	12	26	4	5	55
15	POLO	183	160	8	25	11	77	8	6	10	145
16	SCRIMĂ	221	219	14	23	10	69	30	12	38	196
17	TIR	374	369	37	59	11	31	52	9	61	260
18	VOLEI	120	118	13	23	8	44	2	8	5	103
19	YACHTING	317	290	26	29	5	45	8	9	78	201
		5240	5125	696	726	247	1515	415	282	385	4266

în 5 profesiuni (tabelul 4), urmează reflectarea profesiunilor pe continente (tabelul 5).

Tabelul 6 *prezintă profesiograma celor mai buni atleți de pe glob în raport cu diferite țări. Ea reflectă dominanta studenților, funcționarilor și profesorilor. Statistic, situația arată astfel : țări participante — 84 ; țări luate în eșantionul parțial — 40 ; număr total de sportivi — 1 096 (843 m. + 253 f.) ; număr de sportivi din eșantionul general — 1 000 ; aria profesiilor — 34 ; concentrația profesiilor — 10 ; indicele de concentrație — 91 la sută.*

Tabelul 7 *subliniază aceeași idee la* halt*ere. Aici domină meseriașii și funcționarii. Situația statistică : țări participante — 55 ; țări luate în eșantion — 43 ; număr total de sportivi — 184 ; număr de sportivi din eșantion — 165 ; aria profesiilor — 23 ; concentrația profesiilor — 6; indicele de concentrație — 90 la sută. 19 sportivi sînt dispersionați în 17 profesiuni nesemnificative.*

MASCULIN TABELUL NR. 3

DISPERSIUNEA CONTINENTALĂ A PROFESIUNILOR SPORTIVILOR DE PERFORMANȚĂ DE PE GLOB

Continentul	Total eșant.	Muncitori	Funct.	Funct. stat	Studenți	Militari	Prof.	L. prof.	Total eșant. selectiv
EUROPA	2729	505	334	104	670	205	145	243	2206
AMERICA N.	1086	59	112	39	497	83	63	68	921
AMERICA S.	308	16	54	7	124	14	10	19	244
AFRICA	320	49	39	48	57	47	25	16	281
ASIA	531	8	162	34	151	66	31	17	434
AUSTRALIA	161	27	25	5	18	-	8	21	104
TOTAL	5135	664	726	237	1517	415	282	384	4196

Tabelele 4 și 5 *înfățișează aceeași idee, raportată la sportul* feminin. *Din aria celor 25 de profesiuni, un procent de 84 la sută se încadrează*

FEMININ

TABELUL NR 4

PREPONDERENȚA PROFESIUNILOR PE RAMURI DE SPORT OLIMPICE

Nr crt	Ramura sportivă	Nr. partic.	Total eşantion	Stud.	Eleve	Funcț.	Prof.	Gospod	Total eşant. selectiv
1	ATLETISM	258	234	91	-	31	45	11	178
2	CAIAC	37	35	8	-	11	3	3	25
3	CĂLĂRIE	27	25	5	-	1	1	8	15
4	GIMNASTICĂ	115	113	42	27	18	12	-	99
5	NATAȚIE	252	245	107	100	21	3	3	234
6	SCRIMĂ	58	58	15	-	11	9	7	42
7	TIR	3	3	2	-	—	-	—	2
8	VOLEI	94	94	31	1	33	14	5	84
	TOTAL	844	807	301	128	126	87	37	679

Aria totală : 25 profesiuni 84,1%

TABELUL NR. 5

DISPERSIUNEA PARȚIALĂ A PROFESIUNILOR PE CONTINENTE

Nr. crt.	Continentul	Total eşantion	Stud.	Eleve	Funcț	Prof.	Gospod.	Total eşant. selectiv
1	EUROPA	464	147	49	91	62	17	366
2	AMERICA	240	122	57	7	16	19	221
3	AFRICA	10	10	10	24	-	-	44
4	ASIA	64	17	12	4	6		39
5	OCEANIA - AUSTRALIA	29	5	—	—	3	1	9
	TOTAL	807	301	128	126	87	37	679

Tabelul 8 *înfăţişează din nou aceeaşi idee, însă la* gimnastică. *De această dată, domină studenţii şi elevii. Situaţia statistică arată astfel : ţări participante — 28 ; ţări luate în eşantion — 25 ; număr total de sportivi — 243 (139 m. + 114 f.) ; numărul sportivilor din eşantion — 196 ; aria profesiilor — 16 ; concentraţia profesiilor — 5 ; indicele de concentraţie — 80 la sută ; 25 de sportivi sînt dispersionaţi în 11 profesiuni nesemnificative.*

Tabelul 9 *ilustrează* starea civilă *a sportivilor investigaţi, pe continente. La bărbaţi, 41 la sută sînt căsătoriţi şi 59 la sută necăsătoriţi. La femei, 21 la sută sînt căsătorite şi 79 la sută necăsătorite. Din totalul eşantionului, 62 la sută sînt necăsătoriţi şi 38 la sută sînt căsătoriţi.*

TABELUL NR. 6

PROFESIOGRAMA SPORTIVILOR - ATLETISM (m+f)

Nr crt	Țara	Studenți	Prof.	Funcț.	Militari	Meseriași	L. Prof.	Funcț. stat	Polițiști	Administ.	Gospod.	Csont. atlet.
1	S.U.A	39	10	1	6	7				2	1	66
2	ROMÂNIA	11	12	15		19	5					62
3	R.F.G	20	9	6	1	3	4	1	3			47
4	U.R.S.S.	14	11	1	10	7	3					46
5	M. B. G.	5	2			6	2	21				36
6	FRANȚA	6	7	6		7	1	1	2			32
7	POLONIA	11	4	9	2	3						32
8	ITALIA	11	6	5	6							28
9	MEXIC	14			2	4				2		22
10	UNGARIA	2	3	10		2	2		1			20
11	CANADA	12	2			1	4					19
12	JAMAICA	9		3			2	1			2	17
13	JAPONIA	2	1	12			1					16
14	BELGIA	3	2	1	1	1	4		2	1		15
15	KHENIA	5	1		5				4			15
16	AUSTRALIA	2	4	1			4	2				13
17	CUBA	2		4	1	1		5				13
18	NIGERIA	2	1					10				13
19	SUEDIA	9		3			1					13
20	BAHAMA	7		1						1	1	10
21	FINLANDA	5				2		1		1	1	10
22	MALAEZIA	1	1	2		1	1		4			10
23	COSTA-RICA	1	4		2			2				9
24	R. DOMINICANĂ	4	3		1			1				9
25	ELVEȚIA	3	3				2	1				9
26	GRECIA	1	2	4			2					9
27	VENEZUELA	5	3	1								9
28	AUSTRIA	3	2	1			1				1	8
29	GHANA	2			3				3			8
30	TRINIDAD	6			2							8
31	SENEGAL	2	1		1			2	1			7
32	NICARAGUA	3	2			2						7
33	OLANDA	1	2								4	7
34	SALVADOR	5		2								7
35	CEHOSLOVACIA	1		2		3						6
36	CHILE	5		1								6
37	N. ZEELANDA	1		1		1	1	1		1		6
38	ARGENTINA	1	1	2			1					5
39	SPANIA	2		1	1							4
40	IUGOSLAVIA	2		1								3
Total eșantion parțial		242	99	96	43	64	51	49	20	8	10	682
Total general eșantion		376	162	141	72	71	66	64	23	15	10	1000
din care femei		98	46	36	–	14	10	9	–	2	10	225

O reflectare continentală demonstrează că în Europa există un oarecare echilibru, pe cînd în America, Africa, Asia și Oceania sportivii manifestă „răbdare" în întemeierea familiei.

CONCLUZII PARȚIALE

Analiza dispersională întreprinsă asupra unor indicatori proprii profilului civic, ne-a dat posibilitatea surprinderii unor aspecte fenomenologice care măresc sfera obiectivizării procesului de selecție și a orizontului social al sportivilor fruntași.

Printre acestea, amintim :

1. Componenții echipelor naționale, selecționați nu aleatoriu, ci global, în eșantionul valoric mondial, sînt integrați profesional în raport cu particularitățile naționale sau continentale (fac excepție un singur sportiv care este... prinț și 35 de femei, care sînt casnice). Această concluzie susține ideea compatibilității dintre dobîndirea și practicarea unei profesiuni și pregătirea sportivă de înaltă performanță.

2. Deși dominanta vîrstelor cade pe grupa 20—26 de ani, realitatea socială a stării civile a colectivității

TABELUL NR. 7

PROFESIOGRAMA HALTEROFILILOR

Nr. crt.	Nr. caz.	Ţara	Muncitori	Comercianţi	Funcţionari	Studenţi	Militari	Profesori
1	5	R.F.G.	2	1	2			
2	3	R.D.G.	3					
3	2	ANTILE			2			
4	1	ARGENTINA				1		
5	2	AUSTRIA	1		1			
6	2	BELGIA			1	1		
7	1	BRAZILIA	1					
8	6	BULGARIA	2		1	2	1	
9	4	CANADA	1	1	1	1		
10	7	COR. SUD			4	1	1	1
11	3	COSTA RICA		1	1	1		
12	6	CUBA	1		2	1	2	
13	4	CEHOSLOV.	3		1			
14	3	SALVADOR			1	1		1
15	7	S.U.A	2	1	1	2		1
16	3	FILIPINE					3	
17	5	FINLANDA	4		1			
18	6	ANGLIA	2	1	2			1
19	2	GRECIA	1	1				
20	1	GUATEMALA	1					
21	1	GUIANA			1			
22	1	OLANDA	1					
23	1	HONDURAS	1					
24	7	UNGARIA	3		3		1	
25	7	INDONEZIA			3	4		
26	1	IRAK			1			
27	4	IRAN			2	2		
28	3	ITALIA	1				2	
29	7	JAPONIA	3		3		1	
30	2	MALAEZIA				2		
31	3	MEXIC				3		
32	3	NICARAGUA	3					
33	3	PANAMA	1		1			1
34	7	POLONIA	2				4	1
35	6	PORTO RICO	2				1	3
36	3	R.A.U.			2		1	
37	3	R. DOMINICANĂ		1		1		1
38	2	SINGAP.	1		1			
39	2	SUEDIA	2					
40	2	TAILANDA			2			
41	5	TAIWAN			3		2	
42	7	U.R.S.S.				3	4	
43	12	ROMANIA	9		2			1
TOTAL	165		53	7	45	26	23	11

Total 23 profesiuni

TABELUL NR. 8

PROFESIOGRAMA GIMNAŞTILOR
(MASCULIN + FEMININ)

Nr. crt.	Nr. cazuri	Ţara	Muncitori	Funcţionari	Studenţi	Elevi	Profesori	Eşant. select.
1	13	R.F.G.	4		1	2	1	8
2	13	R.D.G.		4	5	2	1	12
3	13	BULGARIA		4	9			13
4	13	CANADA			8	2	3	13
5	3	ARGENTINA			3			3
6	7	COREA N.			6	1		7
7	12	CUBA			6	2	4	12
8	14	CEHOSLOVACIA	1	5	2	3		11
9	3	DANEMARCA	1	1			1	3
10	4	ECUADOR			3		1	4
11	8	ITALIA		1	2		2	5
12	14	JAPONIA		1	5		8	14
13	14	MEXIC			7	7		14
14	13	POLONIA	3		5	1	1	10
15	3	PORTUGALIA			3			3
16	6	SUEDIA		1	2	1	1	5
17	7	ELVEŢIA	3	1	2			6
18	4	TAIWAN			1	1		2
19	14	U.R.S.S.		6	4	1		11
20	7	JUGOSLAVIA		1	6			7
21	14	S.U.A.			10	3	1	14
22	9	FILIPINE			2			2
23	10	FRANŢA	1	1	3		2	7
24	4	ANGLIA				1	2	3
25	14	UNGARIA		5	1	1		7
TOTAL	218		13	31	96	28	28	196

Total = 16 profesiuni

TABELUL NR. 9

STAREA CIVILĂ A SPORTIVILOR DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ DE PE GLOB

Continentul	Bărbaţi		Femei		Total
	Căsătoriţi	Necăsăt.	Căsătorite	Necăsăt	
EUROPA	1285	1488	144	328	3245
AMERICA N.	353	574	25	176	1228
AMERICA S.	107	212	1	43	363
AFRICA	110	231	–	4	345
ASIA	192	324	2	69	587
OCEANIA	70	94	2	27	193
Total: sexe/st.civ. %	2117 41,2%	3023 58,6%	174 21,1%	647 78,8%	5961
Total sexe %	5140 86,2%		821 13,7%		
TOTAL GENERAL	5961				

Căsătoriţi: 2291 = 38,5%
Necăsătoriţi: 3670 = 61,5%
5961 = 100%

sportive reprezentative pe națiuni, demonstrează că 38 la sută și-au întemeiat familii, avînd răspunderea ce le revine în societate, iar 62 la sută sînt necăsătoriți. Un procent infim de 0,3 la sută sînt divorțați.

3. Rezultatele obținute în urma studiului facilitează practica, cu precizări asupra ariei selective pe ramuri de sport în raport cu mediul de proveniență profesională. Acest mod de abordare evidențiază fenomenul profesionalo-sportiv.

4. Se constată o tendință a creșterii ponderii intelectualizării sportivilor, respectiv a posesorilor de studii superioare (23 la sută) și studii medii (35 la sută). Un procent de 29 la sută sînt studenți ; 0,3 la sută elevi și 12 la sută au studii elementare. 73 la sută depun activități intelectuale, iar 27 la sută munci fizice.

5. Volumul mare de timp solicitat de pregătirea sportivă și participarea în competiții afectează timpul liber și cel biologic al participanților, repercutîndu-se negativ asupra specializării extraprofesionale. De aici, necesitatea formării unui sistem instituțional compensator, mai ales pentru reintegrarea profesională a sportivilor.

6. Trecerea de la studiul constatativ și explicativ, la cel experimental ne va permite, în fazele finale ale cercetării, să elaborăm un model operațional al integrării socio-profesionale a sportivului de performanță.

Realizarea imperativelor amintite reprezintă un proces de mare complexitate, eficiența lui izvorînd tocmai din spiritul umanist față de sportivul de performanță, ca ambasador al prestigiului național, perpetuu cuceritor de noi culmi.

C. RĂDUȚ : Etudes sur l'intégration professionnelle et sociale des sportifs d'élite du monde entier

Analysant du échantillon valorique global de la population sportive mondiale, qui totalise une casuistique de 6028 sportifs, représentant les sélections nationales de 113 pays et 20 sports olympiques, l'auteur apporte dans la sphère de la sociologie un flux d'informations particulièrement significatives concernant l'intégration sociale et professionelle des sportifs d'élite du monde.

Les resultats de la recherche attestent le fait que la préparation sportive de performance est compatible avec l'obtention et la pratique d'une profession. En conclusion, l'auteur suggère la formation d'un sistème institutional compensateur pour la réintégration professionnelle et pour l'élaboration d'un modèle opérationnel de l'intégration sociale-professionnelle des sportifs de haute performance.

C. RĂDUȚ : Studies on the Professional and Social Integration of Worls Performance Sportsmen.

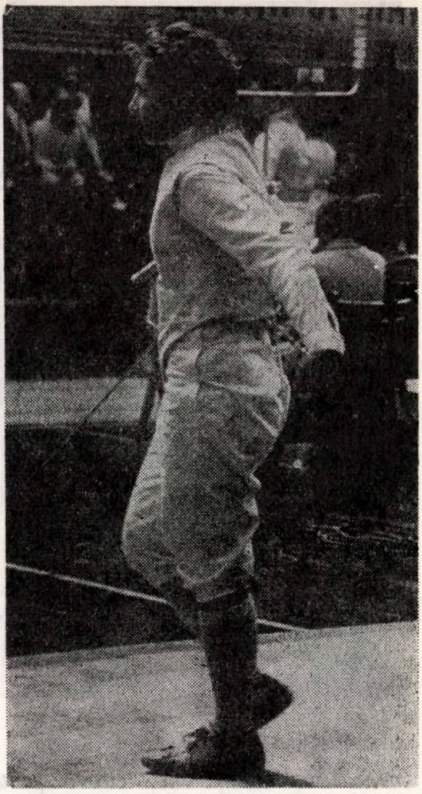
Starting from world provided examples — 6028 sportsmen — including the national teams of 113 countries, and 20 olympic sport branches, the author deals with the sociological sphere and the theoretical aspects raised by performance sports. He provides a number of information of the social and professional integration of world performance sportsmen.

The results of the research work testify to the fact that the training of the performance sportsmen is comparable with the practising of a certain job. In conclusion the author suggests that compensatory institutional system should be made for professional reintegration and that an operational model should be devised for the social and professional integration of performance sportsmen.

Portret

ANA ENE PASCU

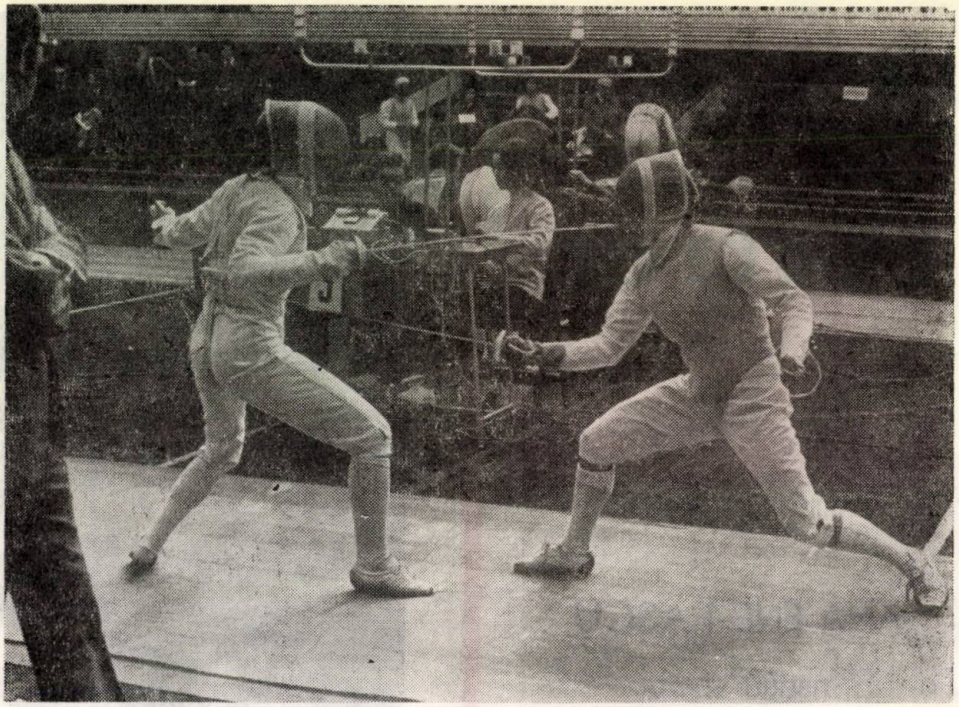
TIBERIU STAMA
Ziarist



DATE PERSONALE

- Născută la 22 septembrie 1944, la București.
- Înălțimea : 1,64 m.
- Greutatea : 60 kg.
- Profesoară de educație fizică.
- Căsătorită cu dr. Al. Pascu, fost scrimer floretist la C.S.M. Cluj.
- Activează în cadrul Clubului sportiv „Steaua".
- Este prezentă în activitatea competițională internă și internațională neîntrerupt, din anul 1961.
- Antrenorul actual : Andrei Vîlcea.

Anul trecut, la Campionatele mondiale de scrimă de la Viena, floretista Ana Ene Pascu a fost la un pas de o performanță care ar fi impus-o net în arena internațională : a susținut, împreună cu Marie Chantal Depetris-Demaille și Ildiko Rejtö, turneul de baraj pentru titlul de campioană a lumii. Reprezentanta țării noastre evoluase magistral pînă atunci, dovedise clarviziune și combativitate, astfel că specialiștii aflați în jurul planșei centrale din uriașa Sporthalle erau destul de nedumeriți, neputînd să anticipeze pe laureata competiției. Efortul din primele etape ale întrecerii, epuizantul consum nervos din turneul final, starea de tensiune în care s-au desfășurat asal-



turile din baraj, iată cîteva piedici pe care Ana Ene Pascu le-a depășit mai greu decît adversarele ei directe.

Oricum, talentata noastră reprezentantă a urcat pe podium, obținînd medalia de bronz și anunțîndu-se acum, la ediția jubiliară a J.O. de la München, drept una dintre protagoniste.

Evident, la München, Ana Ene Pascu va face totul pentru a demonstra că prezența ei pe podiumul campionatelor mondiale, ediția 1971, n-a constituit o întîmplare, ci că a fost rodul multor ani de pregătire asiduă, așa cum este capabilă această sportivă din lumea scrimei românești.

Apare cert faptul că prezența Anei Ene Pascu printre medaliatele olimpice n-ar însemna de fel o surpriză. Ea este suficient de cunoscută pe planșele lumii, apreciată ca o floretistă cu posibilități încă nevalorificate. Abia anii din urmă au readus-o în discuție, au reașezat-o în rîndul elitei, după ce în perioada junioratului ea a lăsat impresia că se va impune vertiginos.

Într-adevăr, Ana Ene Pascu s-a lansat în scrima mondială încă din anul 1962. Pe atunci era junioară. S-a afirmat drept cea mai tenace dintre floretistele României și cu acest atu s-a prezentat la campionatele mondiale rezervate speranțelor, programate în capitala Republicii Arabe Egipt. La Cairo, Ana Ene Pascu a făcut realmente dovada unor mari calități pentru scrimă, reușind să intre în turneul final și să se claseze în vecinătatea Mirsoevei, a Masciottei și a Catherinei Rosselet-Ceretti.

Performanța de la Cairo n-a făcut decît să anunțe pe cea din anul viitor, de la Gand (Belgia). De data aceasta, Ana Ene Pascu a cucerit medalia de aur și a devenit fruntașa plutonului din care mai făcea parte, printre altele, Rousselet-Ce-

retti și Mikeeva. Era ultimul an de juniorat și iată, tînăra noastră sportivă a înțeles să-l încheie cu succese.

Ca senioară, Ana Ene Pascu și-a făcut simțită continuu prezența și în echipa sa de club de atunci — Progresul București, apoi în echipa națională, componentă a 4-ului de aur al României, medaliat cu aur la Havana, cu argint la Paris și Ankara, cu bronz la Montreal, în toate cazurile, la tot atîtea ediții ale campionatelor mondiale. Ana Ene Pascu a adus echipei reprezentative a țării noastre un plus de combativitate, capacitatea de a menține un moral ridicat colegelor de echipă, chiar și în acele situații în care sorții nu i-au fost prea îngăduitori.

Numele Anei Ene Pascu este legat, în același timp, de trei victorii de prestigiu ale echipei campioane a țării — Steaua — „Cupa campionilor europeni", în 1968, 1971 și 1972. Campioana țării noastre este singura formație de pe continent care reușește o asemenea performanță. Ana Ene Pascu a evoluat în toate aceste ediții, contribuind la victorii în fața floretistelor campioane ale Uniunii Sovietice, Ungariei, Franței și Italiei, mai ales. Un clasament întocmit de Carlo Filogamo, cunoscut și apreciat specialist italian în scrimă, o situa pe Ana Ene Pascu — datorită temperamentului ei, tehnicii aproape desăvîrșite, impetuozității cu care abordează fiecare asalt — printre primele floretiste.

Aceasta este Ana Ene Pascu. Actuala elevă a antrenorului emerit Andrei Vîlcea ține să sublinieze că începuturile ei sînt legate de scrimă de la Progresul, de activitatea laborioasă a doi experimentați maeștri ai floretei, Angello Pelegrini și Nicolae Marinescu. Trioletul Pelegrini-Marinescu-Vîlcea se află la baza pregătirii ei, sînt tehnicienii care i-au îndrumat pașii, i-au asigurat desăvîrșirea ca sportivă, i-au netezit drumul către marea performanță. Ana Ene Pascu, loială sportului căruia i s-a dedicat cu atîta ardoare, nu scapă nici un prilej de a scoate în relief meritele, strădania celor care au făcut din ea o stea în floreta feminină mondială.

Cît privește caracteristicile antrenamentului Anei Pascu, maestră emerită a sportului (titlu acordat recent, cu ocazia sărbătoririi a 25 de ani de activitate a clubului sportiv Steaua din a cărei secție de scrimă face parte), este de notat că ea participă zilnic la antrenamente, 4 efectuîndu-le în sala federației de specialitate de la Floreasca, iar celelalte individual, astfel :

LUNI — 120 de minute pregătire fizică generală și specifică.

MARȚI — 90 de minute pregătire fizică generală și tehnică individuală.

MIERCURI — 120 de minute pregătire fizică generală și specifică.

JOI — 90 de minute pregătire fizică generală și de tehnică individuală, exersarea unor procedee tactice.

VINERI — 120 de minute pregătire fizică generală și specifică.

SÎMBĂTĂ — 90 de minute pregătire fizică generală și tehnică individuală.

DUMINICĂ — concurs de verificare sau asalturi în cadrul competițiilor oficiale.

După cum se poate vedea, în procesul de antrenament al maestrei emerite a sportului Ana Ene Pascu accentul este pus pe pregătirea fizică generală și specifică, ceea ce și explică rezistența ei deosebită în regim de efort maxim. Este unul din atuurile care vor conta mult la ma-

rea întrecere olimpică de la München. Cum remarca de altfel cunoscutul antrenor maghiar Bela Bay, la J.O., victoria nu va reveni celui mai subtil și mai elegant în procedee, ci scrimerilor care vor rezista mai bine și se vor reface mai repede după eforturile din asalturile precedente"...

T. STAMA : Ana Ene Pascu

Maître émérite es sports, Ana Ene Pascu est une représentante d'élite de l'escrime roumaine. Elle s'est imposée dès la periode du juniorat, quand elle a remporté le titre de championne du monde à Gand, aux Championnats du Monde pour les jeunes. Depuis ce beau succes, Ana Ene Pascu a fait partie de l'équipe nationale qui nous a dignement représenté à toutes les grandes compétitions internationales.

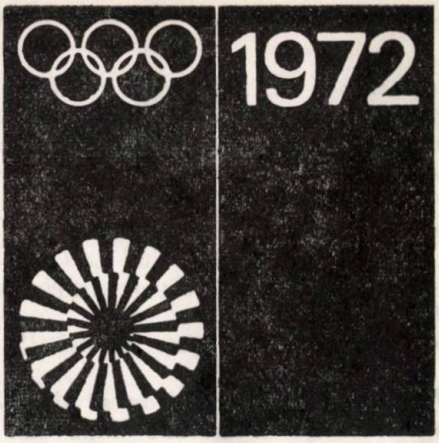
L'application qu'elle met dans sa préparation, à la veille des J.O. nous donne l'espoir d'une bonne comportation, à la mesure de son renom sur le plan international.

T. STAMA : Ana Ene Pascu

The merited master of sports Ana Ene Pascu is an outstanding representative of Romanian fencing, only a junior, she made a name for herself in Ghent when she won the world title in the World Championship for the Youth. Since she has been part of the national team and has achieved remarkable success.

Her training before the Olympics entitle us to consider that she is going to score excellent international records.

1972



Breviar olimpic

● *Jocurile Olimpice consfințesc o* Olimpiadă, *adică o perioadă de 4 ani consecutiv. Jocurile Olimpice trebuie să aibe loc în cursul primului an al Olimpiadei pe care urmează să o celebreze (de exemplu, în 1932 pentru a X-a Olimpiadă, 1952 pentru a XV-a, 1972 a XX-a). Sub nici un motiv ele nu pot fi schimbate în alt an. Termenul de Olimpiadă nu se aplică Jocurilor de iarnă care au început în 1924, respectiv în cursul celei de a VIII-a Olimpiade. Perioada de desfășurare a Jocurilor în timpul anului este decisă de Comitetul Internațional Olimpic (C.I.O.) la propunerea Comitetului de organizare.*

● *Cinstea de a găzdui Jocurile Olimpice este încredințată* unui oraș, *nu unei țări sau unui teritoriu. Alegerea orașului este de competența C.I.O. și trebuie hotărît cu cel puțin 6 ani înainte. Orașul desemnat nu poate să-și împartă privilegiul cu nici o altă localitate.*

● *Sportivii unei țări pot participa la Jocuri, numai dacă în acea țară există un Comitet Olimpic Național (C.O.N.) care să cuprindă cel puțin cinci federații naționale afiliate la federațiile internaționale, ale căror sporturi figurează în programul olimpic.*

● *Pe lîngă sportivii, antrenorii, medicii și oficialii unei țări, la J.O. mai pot participa: masori și infirmieri, marangozi și menageri pentru transportul ambarcațiilor, armurieri pentru tir și scrimă, pianiști, mecanici pentru biciclete, potcovari, „ține-cai", bucătari.*

● *La Comitetul Internațional Olimpic s-au afiliat pînă acum 127 de țări, iar la O.N.U., 130.*

● *Comitetul Internațional Olimpic a recunoscut pînă acum 26* federații sportive internaționale și anume de: *atletism, baschet, box, bob, canotaj, caiac-canoe, ciclism, călărie, fotbal, gimnastică, haltere, handbal, hochei pe iarbă, hochei pe gheață, iahting, judo, lupte, natație (înot, polo, sărituri), patinaj, pentatlon modern, săniuțe, schi, scrimă, tir, tir cu arcul și volei.*

● *În* programul *primei ediții a Jocurilor Olimpice (1896 Atena) au figurat 10 sporturi: atletism, canotaj academic, ciclism, gimnastică,*

TESTNEVELESI Könyvtára

haltere, lupte, înot, sărituri în apă, tenis și tir. La cea de a XX-a Olimpiadă (1972 München), pe lîngă cele 10 sporturi mai sînt prevăzute și alte 14 și anume : baschet, box, caiac-canoe, fotbal, handbal, hochei pe iarbă, iahting, judo, polo, pentatlon modern, tir cu arcul, scrimă, volei și călărie.

● *Tot la prima ediție numărul total al probelor olimpice a fost de 42, iar numărul țărilor de 13, însumînd 285 de sportivi. La Olimpiada de la München apar în program 364 de probe la care vor participa circa 8 000 de sportivi și aproximativ 120 de țări.*

● *Durata Jocurilor Olimpice de vară nu poate depăși 15 zile, iar cele de iarnă 10 zile.*

● *Stadionul principal al Jocurilor Olimpice trebuie să aibe 6 tribune special amenajate cu locuri rezervate și gratuite după cum urmează :* Tribuna A : *membrii C.I.O. ;* Tribuna B : *reprezentanții federațiilor internaționale ;* Tribuna C : *membrii comitetelor olimpice naționale ;* Tribuna D : *membrii diferitelor jurii ;* Tribuna E : *delegații presei, fotoreporterii, operatorii și reporterii de radio și televiziune ;* Tribuna F : *oficialii și concurenții echipelor naționale ;* Tribuna G : *diferite personalități diplomatice.*

● Premiile olimpice *sînt asigurate de către Comitetul de Organizare al J.O. și sînt puse la dispoziția Comitetului Internațional Olimpic, în sarcina căruia cade și distribuirea lor. Pentru locurile I—III se acordă cîte o medalie și o diplomă, iar pentru locurile IV—VI numai diplomă. Medaliile pentru locurile I și II sînt de argint 925/000, iar cea pentru locul I este și aurită cu cel puțin 6 gr. de aur fin ; cea pentru locul III este din bronz. Medaliile au un diametru de 60 mm și o grosime de 3 mm. Toți participanții și oficialii primesc diplome și medalii comemorative.*

● *La Jocurile Olimpice de la München se vor distribui 1 109 medalii (364 de aur, 364 de argint și 381 de bronz. Diferența de 17 medalii provine de la box — 11 și judo — 6). Pe ramuri de sport ierarhia este următoarea : atletism 150, înot 132, canotaj 78, gimnastică și volei 72 etc.*

● Emblema olimpică *o constituie 5 cercuri întretăiate, avînd culorile : albastru, galben, negru, verde și roșu după modelul prezentat de Baronul Pierre de Coubertin la Congresul Olimpic de la Paris în 1914. Aceste inele reprezintă cele 5 continente reunite în mișcarea olimpică.*

Semnificația culorilor este următoarea : albastru — Europa ; galben — Asia ; negru Africa ; roșu — America ; verde — Oceania.

● Drapelul olimpic *este un fond alb fără borduri care are în centrul lui emblema olimpică. El a fost creat în 1913, la propunerea lui Coubertin și înălțat pentru prima dată la J.O. de la Anvers, în 1920.*

● Deviza olimpică *este : „CITIUS-ALTIUS-FORTIUS" ceea ce înseamnă „Mai repede, mai sus, mai puternic". Ea a fost creată de un prieten, al lui Coubertin pe nume Didon, educator eminent și promotor al sportului în școală, la sfîrșitul secolului al XIX-lea în Franța.*

● Flacăra Olimpică. *În Grecia antică, o flacără era întreținută pe durata Jocurilor, pe altarul lui Zeus, în onoarea căruia erau ținute. Acest obicei a fost reluat de Comitetul de organizare al J.O. din 1936, care a avut ideea de a aprinde această flacără cu o* torță, *aprinsă ea însăși*

de către soarele din Olimpia (Grecia) și pe care din ștafetă în ștafetă, alergătorii o purtau de-a lungul drumurilor pînă la Berlin. De atunci acest obicei a fost adoptat la toate jocurile următoare.

● Spiritul olimpic. *C.I.O. recomandă Comitetelor Olimpice Naționale să încurajeze permanent dezvoltarea spiritului olimpic la tineretul țării lor, punînd accent pe valoarea educativă, socială, estetică, etică și spirituală a sportului amator.*

● Satul Olimpic. *Orice Comitet de organizare este obligat să amenajeze două sate olimpice unul pentru bărbați și unul pentru femei. Pe lîngă locurile de cazare și hrană acesta trebuie să dispună de locuri pentru antrenament și cluburi unde participanții la jocuri au avantajul de a se pregăti și întîlni într-o atmosferă prietenească și plăcută.*

● Muzeul și Biblioteca Olimpică. *Sînt două instituții de cultură ce aparțin C.I.O., instalate lîngă cartierul său general, la vila Mon Repos din Lausanne (Elveția).* Biblioteca *conține rapoartele oficiale ale J.O., seria completă a revistelor și buletinelor olimpice și o serie de cărți, broșuri, publicații și periodice sportive în diferite limbi.* Muzeul olimpic *păstrează amintiri, medalii, trofee și fotografii ale Jocurilor care s-au ținut.*

● Academia Olimpică Internațională *cu sediul la Olimpia (Grecia) are ca obiectiv studiul promovării valorilor sociale, educative, estetice, etice și spirituale ale mișcării olimpice. Aici se predau filozofia olimpică, istoria Jocurilor Antice și Moderne, relațiile dintre sport și artele frumoase, psihologia sportivă, pedagogia sportivă, medicina sportivă, amatorismul etc. La această academie se pot înscrie studenți din toate colțurile lumii recomandați de către comitetele olimpice naționale.*

● Jurămîntul sportivilor olimpici. *Se depune de către un atlet al țării gazde a J.O. în momentul festivității de deschidere declarînd : „În numele tuturor concurenților promit că ne vom prezenta la J.O. ca concurenți loiali, respectînd regulamentele ce le conduc și doritori de a participa într-un spirit cavaleresc pentru gloria sportului și onoarea echipelor noastre".*

● Jurămîntul arbitrilor și oficialilor. *Imediat după jurămîntul sportivilor, un arbitru din țara gazdă urcă pe podium și ridicînd mîna dreaptă pronunță : „În numele tuturor arbitrilor și oficialilor promit că ne vom îndeplini funcțiunile noastre în timpul prezentelor Jocuri Olimpice, cu toată imparțialitatea, respectînd regulamentele și credincioși principiilor adevăratului spirit sportiv".*

Fișier bibliografic

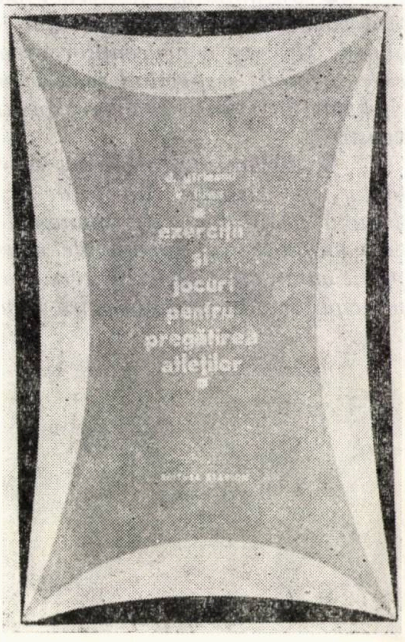
EXERCIȚII ȘI JOCURI PENTRU PREGĂTIREA ATLEȚILOR

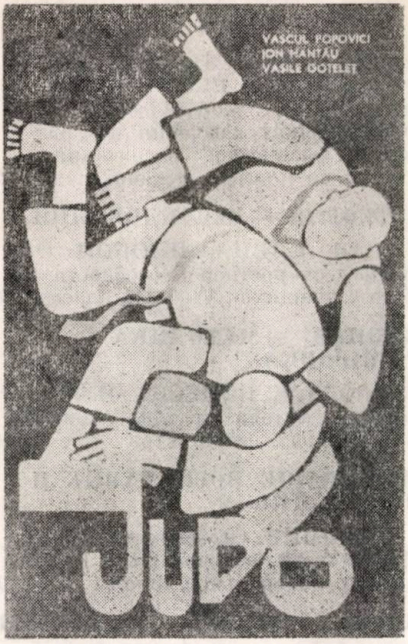
D. Gîrleanu, V. Firea

Apărută în Editura „Stadion" 1972, lucrarea se adresează celor care se ocupă de pregătirea atleților.

„Am încercat să sintetizăm un material bogat care să poată servi cît mai mult activităților de inițiere, învățare și perfecționare în atletism, atît în școală cît și în cadrul secțiilor de performanță... Lucrarea poate constitui o sursă de inspirație atît pentru profesorul sau antrenorul începător, cît și pentru cel cu experiență în activitate." Autorii.

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate, se găsește de vînzare la librării.





JUDO

V. Popovici, I. Hantău, V. Goteleț

Creșterea vertiginoasă a numărului iubitorilor de Judo a impus necesitatea elaborării unor materiale tehnico-metodice menite să dea o orientare științifică procesului de instruire. În această idee, autorii acestei cărți aduc o contribuție de seamă la elucidarea problemelor ce stau la baza dezvoltării acestui sport.

A apărut în Editura „Stadion", 1972. Se poate consulta la bibliotecile de specialitate, se găsește de vînzare în librării.

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL DE MASĂ

Gh. Vlădică

În Editura „Stadion" a apărut, în 1972 lucrarea profesorului Gheorghe Vlădică : Educația fizică și sportul de masă. Autorul prezintă probleme deosebit de însemnate și actuale privind rolul și importanța educației fizice și sportului, sarcinile ce revin organizațiilor cu atribuții în domeniul acestor activități, formele, mijloacele și metodele de organizare a practicării exercițiilor fizice diferențiate pe categorii de vîrste.

Lucrarea este astfel concepută, încît „prilejuiește cititorului o investigație în experiența pozitivă a asociațiilor sportive, a sindicatelor, a organizațiilor de tineret, precum și a celor mai destoinici animatori sportivi de pe cuprinsul țării, care oferă numeroase soluții în rezolvarea cu succes a sarcinii fundamentale trasate prin documentele de partid și de stat mișcării sportive".

Se poate consulta la bibliotecile de specialitate. Se găsește de vînzare în librării.

INHALT

LEITARTIKEL

I. ŞICLOVAN : Die Landeskonferenz der R.K.P., ein Ereignis von ausserordentlicher theoretischer und praktischer Bedeutung für die Entwicklung, auf höheren Stufen, der Leiberserziehung und des Sports 2

THEORIE — STUDIEN — FORSCHUNGEN

E. BRAN, ELENA PLOCON : Die Einschätzung der Schnelligkeitsfähigkeit beim Laufen, bei Schülern der V—VIII. Klasse. . 6

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

L. BAROGA, L. IONESCU — Die Anwendung der Modellierungsmethode beim Training der Gewichtheber 16

LEIBERSERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

GH. DRAGOMIR : Eigenheiten der Turnstuden an den Allgemeinschulen, I.—IV. Klasse. . . . 23

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

O. MARCU, M. DRAGOMIRESCU : Zur Unterstützung der Massensporttätigkeit auf dem Lande 30

SPORTMEDIZIN

I. DRĂGAN : Die Sportmedizin bei den XX. Olympischen Sommerspielen 34

GESCHICHTLICHES

N. POSTOLACHE : Welches ist die Wahrheit über das Verbot die Olympischen Spiele obzuhalten (379—395) ? 39

NOTEN — MITTEILUNGEN — KOMMENTARE

A. VRABIE : Das Programmder Olympischen Spiele 42
M. VESA : Die Olympischen Spiele im Laufe der Zeiten 51
C. RĂDUŢ : Studien, die berufliche und soziale Integration der Leistungssportler der Welt, betreffend 56

PORTRÄT

T. STAMA : Ana Ene Pascu. . . 63

OLYMPIA-NACHRICHTEN

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕДОВАЯ СТАТЬЯ

И. ШИКЛОВАН: Национальная Конференция РКП — событие важнеишего теоретического и практического значения для развития физического воспитания и спорта на новых ступенях . . . 2

ТЕОРИЯ — ИССЛЕДОВАНИЯ

Е. БРАН, ЕЛЕНА ПЛОКОН: Оценка скоростной способности в беге у учащихся V—VIII классов 6

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

Л. БАРОГА, К. ИОНЕСКУ: Использование метода моделирования в тренировке штангистов . . . 16

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

Г. ДРАГОМИР: Особенности урока физического воспитания в I—IV классах генеральной школы . . . 23

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

О. МАРКУ, М. ДРАГОМИРЕСКУ: В поддержке массовой деятельности на селе 30

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

И. ДРЭГАН: Спортивная медицинна на XX летных Олимпийских играх. 34

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Н. ПОСТОЛАКЕ: Какова правда о запрещении Олимпийских игр (379—395 гг) ? 39

ЗАПИСИ – СООБЩЕНИЯ – ЗОММЕНТАРИИ

А. ВРАБИЕ: Программа Олимпийских игр 42
М. ВЕСА: Олимпийские игры на протяжении веков 51
К. РЭДУЦ: К изучению профессиональной и социальной интеграции спортсменов высшего разряда в мире 56

ПОРТРЕТ

Т. СТАМА: Анна Ене Паску . . . 63

ОЛИМПИИСКИИ СПРАБОЧНИК

БИБЛИОГАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV, NR. 9, SEPTEMBRIE, 1972

CUPRINS

GEORGETA CHIRIȚĂ: Rolul factorului conștient în procesul pedagogic de educație fizică 2

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI: Pregătirea pe uscat a schiorilor alpini 8

P. DUNGACIU, S. MAGDA: Cîteva sărituri de mare dificultate în gimnastica sportivă 14

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GH. BĂIAȘU: Particularitățile pregătirii exercițiilor de gimnastică în lecția de educație fizică clasele V—VIII 21

I. LIVADARU: Pregătirea și notarea elevelor din anul I de liceu la exercițiile de forță 26

MEDICINA SPORTIVĂ

N. GORUN: Entorsele pumnului la sportivi și nesportivi 33

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

TR. NICOLAU: Aprecieri și recomandări privind gimnastica zilnică în școli 38

OPINII — CONSULTAȚII

* * *: Influența lecției de educație fizică asupra capacității intelectuale a elevilor 42

BERTA TÖVISSI: Educația fizică — sistem de formare a spiritului practic, novator 51

MERIDIANE

CS. NAGYKALDI: Corelații între performanțele sportive și intensitatea atenției în scrimă și natație . . . 56

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

D. LĂZĂRESCU: Criteriul de modelare a efortului specific prin similitudine în raport cu principalii săi factori care-l caracterizează 60

PORTRET

H. CRISTEA: Argentina Menis . . . 67

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF: MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE:

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORTU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂSESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București. Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin „LIBRI", P.O.B. 134—135. Telex 225 București—România

ROLUL FACTORULUI CONȘTIENT ÎN PROCESUL PEDAGOGIC DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Lector dr. GEORGETA CHIRIȚĂ
I. E. F. S.

Astăzi se vorbește tot mai mult despre modernizarea procesului de învățămînt în sensul creșterii eficienței, randamentului și productivității fiecărui obiect de învățămînt.

Orientările noi privind organizarea și conținutul lecției de educație fizică se încadrează în această acțiune de modernizare, care se poate realiza prin căi și mijloace foarte diferite.

Considerăm că un mijloc eficient pentru îmbunătățirea procesului pedagogic de educație fizică este conștientizarea elevilor prin accentuarea elementului cognitiv, intelectual.

Poate că nu exagerăm dacă numim acest mod de lucru „intelectualizare".

Ea are rolul de a conștientiza elevii, de a-i ajuta să înțeleagă ceea ce învață, de a-i îndruma cum să învețe în mod temeinic și durabil, de a le forma convingeri referitoare la necesitatea și utilitatea educației fizice în viața omului. În felul acesta, elevii vor privi exercițiul fizic ca un mijloc de formare a personalității și vor dobîndi capacitatea de a practica educația fizică în mod independent, nu numai în timpul școlii, ci și în afara ei, în cadrul educației permanente, ca proces de autoformare. Accentuarea elementului cognitiv în lecția de educație fizică îi creează elevului acea motivație interioară care îl determină să acționeze în mod conștient și nu mecanic, să execute actele motrice reflectînd, gîndind asupra lor, să fie activ din proprie convingere, nu pentru că este obligat sau controlat.

Intelectualizarea ridică pe o treaptă superioară activitatea motrică, îmbinînd senzorialul cu logicul și are efecte pozitive, deoarece îi conștientizează pe elevi și îi activizează.

Studiul de față are scopul de a atrage atenția asupra necesității și posibilității de a elimina tendința de imitație mecanică, frecventă în lecțiile de educație fizică.

Documentele de partid apreciază că factorul conștient are un rol deosebit în etapa actuală de dezvoltare a țării noastre, în toate domeniile de activitate.

Și în domeniul educației fizice se face simțită accentuarea factorului conștient.

Ne referim la activitatea de educație fizică școlară, în care am efectuat studiul și cercetările, dar putem extinde sfera de cuprindere și în activitatea sportivă, în antrenamentul sportiv.

În conștientizarea activității de educație fizică, am atribuit un rol important proceselor psihice cognitive, considerînd că ele creează condiții favorabile pentru celelalte procese psihice (afective și volitive), că elevul acționează cu mai multă plăcere și are o mai mare capacitate a efortului de voință atunci cînd înțelege ceea ce învață și știe la ce-i folosește.

Conștientizarea elevilor în lecția de educație fizică se realizează prin intermediul cunoștințelor. Cunoștințele, priceperile și deprinderile sînt componente ale procesului de învățămînt.

Pedagogii au arătat întotdeauna că sarcina școlii este să dea elevilor cunoștințe, să le formeze priceperi și deprinderi. Profesorii zilelor noastre adoptă însă un punct de vedere nou, determinat de dezvoltarea rapidă, impetuoasă a

științei și tehnicii. Ei adaugă la sarcina tradițională a școlii cerința de a-i pregăti pe elevi în perspectivă.

Pedagogia modernă consideră că optimizarea procesului de învățămînt se realizează dacă profesorul se preocupă în mod permanent nu numai de cît și ce și-au însușit elevii, ci și dacă încearcă să cunoască cum învață și să le îndrume activitatea în vederea însușirii cunoștințelor și formării priceperilor și deprinderilor, în așa fel încît, învățînd, elevii să deprindă tehnica muncii intelectuale : să învețe pentru ca să poată continua învățătura și după absolvirea școlii, în conformitate cu cerințele profesiunii și ale vieții.

Esența procesului de învățămînt se completează astăzi cu înarmarea elevilor cu un sistem de cunoștințe, priceperi și deprinderi. dar și cu tehnica mentală a însușirii lor, cu metodele și procedeele de muncă intelectuală.

În acest fel, școala își îndeplinește sarcina de a pregăti cetățeni activi, capabili să-și însușească noile cuceriri ale științei și tehnicii, să se perfecționeze necontenit, să acționeze în mod conștient.

Ca obiect de învățămînt, educația fizică contribuie la pregătirea omului, la formarea personalității lui.

Esența procesului de învățămînt la educația fizică trebuie înțeleasă în funcție de cerința ca elevii să dobîndească în școală capacitatea de a o practica independent. De aceea, atribuim acestei activități un conținut complex, în care includem : înarmarea elevilor cu un sistem de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice, dar și cu unele procedee de realizare proprie a exercițiilor fizice, cu tehnica intelectuală a activității motrice. Altfel spus, elevul trebuie să înțeleagă ceea ce învață. de ce învață și mai ales să știe cum să învețe și cum să practice corect și rațional exercițiile fizice.

Pentru a realiza acest profil de pregătire a elevului, profesorul de educație fizică trebuie să aibă un orizont larg, să privească în perspectivă, dincolo de sarcinile imediate, de moment, ale lecției.

De regulă, în educația fizică se vorbește mult despre priceperi și deprinderi motrice (mai ales despre deprinderi motrice) și aproape deloc despre cunoștințe, care sînt mai mult presupuse.

Observațiile pe care le-am efectuat în decursul anilor, convorbirile cu profesorii și elevii, rezultatele unei anchete pe bază de chestionar, la care au răspuns 120 de profesori și 600 de elevi, constatările în cadrul unui experiment care a cuprins 400 de elevi din clasele III—X de la 3 școli din București, ne-au format convingerea că, predominînd ideea „elevul trebuie să se miște cît mai mult", apare pericolul de imitație mecanică, de execuție a actelor motrice fără participare conștientă. Preocuparea pentru intelectualizarea lecției de educație fizică este întîmplătoare, o găsim în mod sporadic ; ea nu caracterizează modul de pregătire și desfășurare a tuturor lecțiilor de educație fizică în practica școlară curentă.

Mulți profesori nu înțeleg că goana după mișcare în lecția de educație fizică scade eficiența procesului de învățămînt și că, dimpotrivă, fundamentarea științifică a actului motric prin cunoașterea și înțelegerea lui completă asigură o eficiență mărită. Constatăm că elevii au cunoștințe de educație fizică sumare, incomplete, cu caracter concret, legate de o anumită mișcare —, referitoare la aspectul exterior al mișcării. Ei învață în ideea „aici și acum", pentru a putea rezolva sarcinile ce le revin în lecție : să execute unele mișcări pe care chiar dacă nu le înțeleg, le repetă, observînd cum execută unii colegi, pînă cînd, după multe încercări, se apropie și ei de execuția corectă. După încheierea lecției, elevul uită cu ușurință ceea ce a învățat, trăinicia și durabilitatea învățării nu este posibilă.

Așa se explică de ce elevii termină școala fără să stăpînească un sistem de cunoștințe de educație fizică, fără o concepție științifică referitoare la importanța educației fizice în dezvoltarea personalității omului, la necesitatea și posibilitatea practicării exercițiilor fizice.

Ei au unele cunoștințe despre exercițiile fizice învățate, dar nu reușesc să le lege într-o unitate logică și nu știu să le folosească în practicarea independentă și rațională a exercițiilor fizice.

În aceste condiții, școala își îndeplinește numai în parte sarcinile privind educația fizică.

Din dorința de a anihila aceste lipsuri, am preconizat un nou mod de desfășurare a lecției de educație fizică, pe care l-am experimentat timp de 3—4 ani, cuprin-

zînd : cicluri de lecții sau activitatea în ansamblu pe trimestru sau an școlar ; teme din diferite ramuri de sport ; clase diferite (III—VIII).

Ipoteza de cercetare a fost, în toate cazurile, următoarea : intelectualizarea lecției de educație fizică determină mărirea eficienței procesului de învățămînt, avînd ca efect conștientizarea și activizarea elevilor, pe baza unui consum mai mic de energie nervoasă și motrică, cu economie de timp și cu rezultate superioare din punct de vedere calitativ, asigurînd temeinicia și durabilitatea învățării.

Am conceput intelectualizarea educației fizice prin ridicarea cunoștințelor la aceeași importanță cu priceperile și deprinderile motrice și prin corelarea cunoștințelor cu priceperile și deprinderile motrice. Am acordat astfel un rol deosebit factorului conștient în învățarea actelor motrice. Cunoștințele sînt informații despre obiectele și fenomenele lumii materiale, sînt abstracțiuni (noțiuni, legi) care rezultă din procesul de reflectare a realității obiective în conștiința oamenilor.

Însușirea actelor motrice, ca sarcină principală a procesului de învățămînt la educație fizică, nu trebuie să situeze cunoașterea la nivelul treptei senzoriale, ci să o ridice tot mai mult, spre treapta rațională.

Rolul cunoștințelor de educație fizică se deduce din faptul că activitatea motrică este o activitate voluntară, conștientă, îndreptată spre un anumit scop. Caracterul conștient al învățării este asigurat de prezența cunoștințelor în procesul formării priceperilor și deprinderilor motrice.

Cînd elevul învață în lecție nu numai exercițiul „în sine", ci și modalitatea de a-l aplica în condiții diferite, înțelegînd nu numai particularitățile de execuție ale acestuia, ci și posibilitatea orientării exercițiului fizic pentru atingerea scopului pentru care s-a format, se asigură premizele realizării interacțiunii cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice, care, în ultimă instanță, este garanția durabilității.

Fenomenul de interrelație este complex : deprinderea este în legătură, în primul rînd, cu cunoștințele referitoare la modul de acțiune ; de asemenea, se bazează pe pricepere, se leagă de alte deprinderi și condiționează însușirea unor noi priceperi și cunoștințe. Corelația este un proces continuu : cunoștințele, priceperile și deprinderile se influențează și se condiționează reciproc.

Sfera cunoștințelor de educație fiziçă este foarte largă, cuprinzînd cunoștințe pe care le-am clasificat după criteriul gradului de generalitate în : a) cunoștințe particulare, necesare efectuării actelor motrice, legate de o anumită mișcare (se aplică imediat în executarea mișcărilor) și b) cunoștințe generale, care îl ridică pe elev de la fenomen la esență, de la mișcarea pe care o execută la mecanismul și structura ei complexă, îi arată în ce raport se găsesc actele motrice unele cu altele, care sînt legile ce le guvernează.

Cu ajutorul cunoștințelor de educație fizică elevul înțelege în ce constă educația fizică, cerințele și conținutul educației fizice, la ce folosește și cum trebuie practicată în mod rațional și eficient, își explică locul pe care îl ocupă educația fizică în viața omului.

Cunoștințele de educație fizică au rol important nu numai în lecțiile de învățare, ci și în lecțiile de repetare, de perfecționare sau de verificare, în forme diferite, în funcție de scopul urmărit.

Procedeele pedagogico-metodice de intelectualizare a lecției de educație fizică se referă în principal la conștientizarea actului motric : cunoașterea rațională și înțelegerea esenței, a mecanismului și structurii mișcării, în așa fel încît elevul să știe în ce constă mișcarea, ce trebuie să execute, cum să procedeze, să-și dea seama dacă execută sau nu corect, de ce nu reușește, de ce greșește, ce să facă pentru a ajunge la o execuție corectă.

Pentru aceasta, profesorul utilizează metodele verbale în măsură egală cu cele demonstrative și de acțiune practică. Se pune accent pe explicație, care îi orientează pe elevi în complexitatea acțiunii motrice și care trebuie deosebită de descriere, care ajută puțin înțelegerea acțiunii motrice, deoarece constată obiectiv procesul mișcării, dar nu subliniază esențialul din exercițiu. Se poate folosi cu bune rezultate și nu numai la școlarii mici, ci și mai tîrziu, povestirea (mai ales pentru ilustrarea aplicabilității și utilității educației fizice) și conversația în formă euristică.

Intelectualizarea lecției de educație fizică nu înseamnă transformarea ei în verbalism exagerat. Pentru profesor se ridică probleme deosebite privind orga-

nizarea riguroasă și raționalizarea strictă a activității în general și a fiecărei lecții în parte, în special. Metodele verbale însoțesc celelalte metode și nicidecum nu le înlocuiesc. Respectarea principiului programării prin alcătuirea unui plan optim, în care să fie cuprinse acțiunile posibile ale profesorului și elevului, are rolul să dirijeze procesul de învățare și să raționalizeze transmiterea cunoștințelor. Pregătind în cele mai mici detalii conținutul explicației și indicațiilor referitoare la regulile de execuție corectă, la prevenirea sau corectarea unor greșeli tipice, cauzele lor, momentele cheie ale exercițiului, găsind locul și timpul cel mai potrivit din lecție pentru transmiterea cunoștințelor, profesorul reușește ca în 3—5 minute să le dea elevilor cunoștințe de bază, esența celor învățate. Arta este ca profesorul să vorbească puțin, dar să spună ceea ce este important și esențial, să aleagă informațiile verbale, să le prezinte într-o terminologie specifică, adecvată.

Precizarea și clarificarea cunoștințelor se face în directă legătură cu execuția motrică, în timp ce elevii execută sau prin demonstrații suplimentare însoțite de explicații.

Fixarea cunoștințelor în lecțiile de învățare, ca și în cele de repetare-perfecționare prin concluzii și sublinieri făcute de către profesor sau prin răspunsurile unor elevi buni la învățătură îi ajută pe elevi să rețină ceea ce este mai important, să înțeleagă necesitatea și utilitatea celor învățate, le deschide perspectiva practicării independente, raționale a exercițiilor fizice.

Toate acestea presupun un efort în plus din partea profesorului, pasiune pentru munca pe care o desfășoară și dorința de a-i forma pe elevi, prin educația fizică, în conformitate cu cerințele zilelor noastre.

Pentru elev, intelectualizarea lecției de educație fizică înseamnă, în principal, realizarea actului ideomotor, care condiționează înțelegerea scopului, mecanismului și structurii actelor motrice, dar și formarea capacității de utilizare a actelor motrice în condiții diferite, de conducere conștientă și eficientă a mișcărilor proprii în situațiile cele mai variate.

Actul ideomotor include operații mintale și motrice și are la bază formarea reprezentărilor și noțiunilor despre mișcare. După explicarea și demonstrarea unor exerciții, elevii repetă mai întîi pe plan mintal, reprezentîndu-și execuția motrică, apoi execută. Acest procedeu solicită activitatea scoarței cerebrale și îi determină pe elevi să rezolve anumite situații pe baza cunoștințelor însușite, să reflecteze, să gîndească, să intelectualizeze execuția motrică. Interdependența între reprezentarea mintală a mișcării și execuția motrică se realizează pe de o parte prin crearea unor reprezentări ideomotorii complexe, care îmbină parametrii musculari, vizuali, tactili, auditivi, iar pe de altă parte, prin efortul de a transpune în propria execuție pe cea model, aplicînd elementele însușite teoretic.

Actele motrice se dezvoltă prin realizarea lor. Actul motric depinde de actul intelectual și are la bază reprezentările și noțiunile, înțelegerea mecanismului și structurii mișcării. Cunoștințele însușite sînt aplicate în executarea mișcării.

Execuția repetată a actului motric este o sursă de informații și de precizări pentru reprezentări și noțiuni, pentru actul intelectual care se îmbogățește pe această cale. De la acest nivel superior, față de nivelul inițial, actul intelectual intervine din nou în realizarea celui motric. Circuitul act intelectual — act motric nu se închide niciodată la același nivel, ci la fiecare revenire la un nivel superior, dezvoltîndu-se în spirală. Mișcările se restructurează și se perfecționează în raport cu condițiile obiective ale îndeplinirii actului motric. Aferentația inversă are un rol de corectare și de întărire.

Conștientizarea procesului de învățare a actelor motrice de către elevi presupune sincronizarea însușirii cunoștințelor de însușirea metodelor de muncă independentă. Autocontrolul și autoaprecierea, relatarea verbală a execuției motrice, analiza și explicarea unor mișcări (proprii sau ale colegilor), cu scopul de a reproduce cît mai fidel execuția model și a înlătura greșelile sînt foarte utile în acest sens. Atragem atenția asupra necesității de a forma la elevi un vocabular activ, cu terminologie specifică.

Eficiența acestor procedee pedagogice-metodice, utilizate în cadrul experimentului, a fost demonstrată prin rezultatele superioare obținute la clasele de experiment față de clasele de control, după cum urmează :

1. Nivelul de pregătire *a elevilor a fost mai bun, nu numai la unele probe de control prevăzute în programa școlară, ci și în general, mediile trimestriale și anuale ale claselor fiind mai mari. Superioritatea nivelului de pregătire a pro-*

venit din viteza de însușire și calitatea execuției. Timpul de învățare a unor sarcini motrice a fost mai scurt. Învățarea s-a realizat într-un număr mai mic de lecții, cu repetări mai puține, creîndu-se astfel posibilitatea de reluare și reactualizare în condiții noi, variate, în care elevul acționează independent, creator. De exemplu, din numărul de lecții alocat învățării unui element tehnic din jocurile sportive, cîteva au fost rezervate aplicării lui în condiții de joc.

Calitatea execuției a fost marcată prin corectitudine și prin performanță.

2. Îmbunătățirea nivelului de pregătire, proces înregistrat de către elevi de la o etapă la alta, a fost vizibilă la clasele de experiment și exprimată în note și medii mai mari decît în etapa inițială.

3. Superioritatea și progresul, înregistrate de clasa de experiment de la o lecție la alta, s-au menținut și după o pauză mai lungă, ceea ce dovedește trăinicia și durabilitatea învățării și creează posibilitatea utilizării celor învățate și în alte împrejurări (în lecțiile care urmează, în afara lecției, în viață). Săritura cu rostogolire peste lada în lungime (clasa a VI-a), săritura în înălțime (clasa a VII-a), serviciul la volei (clasa a VI-a) au fost reactualizate cu ușurință de către elevi, după 3—4 luni de la etapa învățării lor.

Activitatea intelectuală a compensat uneori activitatea motrică întreruptă în timpul vacanțelor sau prin planificarea unor ramuri de sport cu precădere în unele anotimpuri, în funcție de condițiile materiale.

Elevii scutiți periodic au fost activizați prin formarea reprezentării mișcărilor și prin însușirea noțiunilor, în așa fel, încît cînd au reluat activitatea s-au putut încadra în lecții fără dificultăți, la nivelul clasei.

4. Activitatea independentă, creatoare, capacitatea de reactualizare a actelor motrice și de utilizare a lor a fost dovedită în următoarele împrejurări :

a) structurarea fondului de cunoștințe, priceperi și deprinderi motrice într-un conținut nou. De exemplu, elevii au compus și executat un exercițiu de gimnastică la sol, în care au inclus elementele învățate într-o anumită perioadă. Ei au selecționat elementele în primul rînd în funcție de capacitatea de execuție motrică, dar și în funcție de ceea ce și-au amintit din cele învățate. Cei din clasele de experiment au ales elemente mai dificile și le-au prezentat într-o succesiune logică ;

b) utilizarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice în condiții noi, diferite.

În unele lecții, elevii au efectuat, în prima parte a lecției, exerciții de dezvoltare fizică generală și de pregătire a organismului în funcție de tema lecției, în mod independent (fiecare ce a vrut și ce a putut). La încheierea trimestrului, am organizat lecții sinteză, în care elevii au executat, prin selecționare proprie, ceea ce și-au amintit din cele învățate.

Altă dată, profesorul le-a cerut elevilor (la sfîrșitul clasei a VII-a) să execute la alegere una dintre săriturile învățate. Elevii din clasele de experiment au efectuat toată gama de sărituri la aparate, în lungime, în înălțime, peste obstacole etc., pe cînd elevii din clasele de control au executat numai sărituri la ladă și capră.

Elevii din clasa de experiment au arătat în toate aceste împrejurări că exercițiile fizice au devenit un bun propriu, de care se pot folosi oricînd, ceea ce demonstrează că în acest fel se poate realiza caracterul formativ al procesului de învățămînt.

5. Procesul de conștientizare a avut ca rezultat nu numai activizarea elevilor la lecție, dar și dezvoltarea interesului lor pentru educația fizică. Lecțiile au devenit mai atractive, execuția motrică a fost ușurată de clarificarea verbală — intelectuală.

Elevii au înțeles necesitatea practicării educației fizice : a scăzut numărul de elevi scutiți fără motive obiective : a crescut numărul de elevi care practică sportul de performanță ; elevii au practicat educația fizică în timpul liber, folosind și aplicînd ceea ce au învățat în condiții foarte diferite : în jocuri, în excursii, în gimnastica de dimineață etc.

Am dori ca aceste încercări de argumentare și demonstrare a rolului factorului conștient în activitatea de educație fizică să constituie un imbold pentru profesori în găsirea altor mijloace și procedee de îmbunătățire a procesului pedagogic de educație fizică, în vederea realizării caracterului său formativ.

BIBLIOGRAFIE

1. CEAUȘESCU N. : *Cuvîntarea la Conferința națională a cadrelor didactice, Gazeta învățămîntului, februarie, 1969.*
2. BUTINA I. : *Cum trebuie să fie transmise cunoștințele teoretice la lecțiile de educație fizică, Fiziceskaia Kultura v școle, nr. 1, Moscova, 1969.*
3. CEREVKOV M. A. : *Metode de învățare în acțiune, Comunicarea cunoștințelor teoretice la lecțiile de educație fizică, Fiziceskaia Kultura v școle, Moscova, octombrie, 1964 (trad. bibl. IEFS).*
4. CHAPPUIS R. : Influence de la connaissance sur le comportement affectif et moteur, Education physique et sport, nr. 69, 1964.
5. CHOUTKA M. : Importance des connaissances théoriques dans l'entraînement des jeunes joueurs de fotball, Medicina dello sport, nr. 61, 1962.
6. CONSTANTINESCU E. : Învățămîntul formativ și sensul lui contemporan, Rev. de pedagogie, nr. 3, 1968.
7. EPURAN M., CHIRIȚĂ GEORGETA : Însușirea cunoștințelor la lecția de educație fizică, Rev. de pedagogie, nr. 3, 1965.
8. POPESCU-NEVEANU P. : Unele probleme actuale ale didacticii și psihologiei învățării, vol. Studii de didactică și psihologia învățării, Ed. didactică și pedagogică, București, 1964.
9. STANKIN M. I. : Influența excitanților verbali asupra capacității de lucru muscular în procesul ativităților de educație fizică, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 4, 1963.

GEORGETA CHIRIȚĂ : Le rôle du facteur conscient dans le processus pédagogique d'éducation physique

Cherchant de nouvelles formes de modernisation et d'augmentation de l'efficience du processus instructif-éducatif d'éducation physique, l'auteur communique dans cet article quelques conclusions d'une expérience organisée dans quelques écoles de Bucarest.

En ce sens, on met en évidence et on soutient l'idée de la prise de conscience de l'éducation physique, ceci contribuant tant à l'assimilation et au perfectionnement plus rapide et plus approprié de l'acte moteur, qu'à la formation des connaissances liées au processus d'éducation physique et de sport.

Le système des connaissances et des notions aide à l'apprentissage rapide et correct des exercices, et entrainant en même temps, considérablement les fonctions physiques cognitives, affectives et volitives. nécéssaires aussi dans les autres activités de l'être humain.

GEORGETA CHIRIȚĂ : The Role of the Conscious Factor in the Physical Education Pedagogical Process.

Searching for new forms of modernization and increasing efficiency of the instructive-educational process of physical education, the author reaches a few conclusions also provided by a test be had put to a number of schoolchildren in different schools in Bucharest.

The authour stresses that physical education should become a consious element, which contributes to acquiring and improving the motive act and a practising sports and physical education.

The system of knowledge and notions help a rapid and correct acquiring of exercises as they entail the psychic, emotional and volition punctions of the human being.

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Prof. ION MATEI
Liceul — Sinaia

PREGĂTIREA PE USCAT A SCHIORILOR ALPINI

În antrenamentele schiorilor alpini pregătirea fizică îmbracă două aspecte: unul general, care urmăreşte să asigure o bună capacitate de lucru a organismului în condiţiile efortului fizic şi altul special, ce se referă la dezvoltarea şi perfecţionarea calităţilor fizice specifice probelor de slalom şi coborîre.

Ca mijloace recomandăm următoarele:

a) exerciţii care, după caracterul efortului neuro-muscular şi regimul de lucru al organismului, au contingenţă cu schiul;

b) exerciţii cu ajutorul cărora dezvoltăm cu precădere principalele calităţi motrice (îndemînarea, viteza, forţa, detenta);

c) exerciţii în vederea îmbunătăţirii coordonării generale a mişcărilor, echilibrului şi orientării spaţiale a corpului.

1. Exerciţii pentru dezvoltarea fizică generală

În practica schiului, organismul sportivilor este solicitat în mod variat şi complex. Efectuarea diferitelor mişcări de ocolire, frînare, oprire, trecere peste neregularităţile de teren, menţinerea echilibrului solicită musculatura corpului la maximum şi, îndeosebi, pe cea a membrelor inferioare, abdomenului, spatelui şi braţelor. Imobilizarea labei piciorului, purtarea schiurilor, duritatea stratului pe care se alunecă şi a denivelărilor necesită articulaţii şi ligamente puternice, în special la nivelul principalelor articulaţii (gleznă, genunchi, coxo-femurală). Presiunile şi şocurile primite de coloana vertebrală în timpul coborîrii, lupta contra forţelor opoziţionale externe, tensiunea nervoasă ridicată fac din schi unul din sporturile pentru care trebuie o pregătire deosebită. Pentru aceasta, vor fi selecţionate exerciţii ce să dezvolte şi să întărească aparatul locomotor, făcîndu-l capabil să facă faţă cu bine solicitărilor. Exerciţiile de dezvoltare fizică generală sînt luate din gimnastica de bază, sportivă şi acrobatică, precum şi din alte ramuri de sport. Ele se execută liber, la aparate sau cu diferite obiecte şi materiale ajutătoare (mingi medicinale, bastoane, extensoare, corzi, gantele, haltere şi alte aparate speciale), individual sau cu partener.

Atragem atenţia asupra corectitudinii executării mişcărilor şi grijii permanente pentru corectarea ţinutei. Este bine ca mişcările să cuprindă complexe de exerciţii, care să contribuie la angrenarea multilaterală a musculaturii. Ele

pot fi executate atît static, cît şi din mers sau alergare.

Exerciţiile de mers şi alergare se folosesc în scopul pregătirii musculaturii membrelor inferioare, al întăririi labei piciorului şi articulaţiilor gleznă-genunchi, ca şi al îmbunătăţirii ritmului şi coordonării. Astfel, se va face apel la arsenalul cunoscut al variantelor de mers şi alergare, dar mai ales la lucrul pe teren denivelat (pante înclinate, nisip, bolovăniş, trepte etc.), schimbări de direcţie şi ritm (alergări cu întoarceri, opriri bruşte urmate de alergare laterală, înapoi etc.), diferite mişcări ale braţelor pe parcursul mersului sau alergării, avînd în mîini bastoanele de schi.

2. Exerciţii pentru mobilitate şi supleţe

Vor fi folosite exerciţiile de mers cu paşi fandaţi, în toate direcţiile, cu sau fără arcuiri, ghemuiri, rotări localizate la gleznă, bazin, umeri, sărituri pe ambele picioare sau alternativ pe cîte un picior, legănări, pendulări de picioare, îndoiri laterale şi răsuciri de trunchi, extensii executate la sol, scară fixă sau alte aparate, exerciţii acrobatice combinate cu sărituri, piruete etc.

Este bine ca aceste exerciţii să fie legate unele de altele în complexe de mişcări.

3. Exerciţii pentru dezvoltarea vitezei

Se recomandă starturi rapide, executate din poziţii diferite (din picioare cu bastoanele de schi în mîini, din poziţia adoptată la luarea startului, ghemuit, şezînd, culcat pe spate şi din culcat înainte), cu sau fără îngreuieri, starturi din diferite mişcări (alergări pe loc, sărituri cu mingea pe ambele picioare, flotări, genuflexiuni etc.) ; starturi şi răspunsuri la diferite semnale luminoase sau sonore; sprinturi pe distanţe de 10—15 m cu opriri, întoarceri sau schimbări de direcţie rapide; sprinturi pe distanţe, variind între 30—100 m cu schimbări de direcţie (în şerpuire); joc rapid de picioare pe loc sau în deplasare; sărituri, piruete.

De asemenea, vor mai fi folosite exerciţii de viteză, combinate cu exerciţii de îndemînare (ştafete care cuprind rostogoliri, treceri peste şi pe sub obstacole, sărituri, ocolirea unor obstacole, fanioane etc.), ca şi exerciţii de viteză, combinate cu exerciţii de forţă (desprinderi succesive, salturi, sărituri la aparate etc.).

4. Exerciţii pentru dezvoltarea forţei

Se vor efectua exerciţii libere din gimnastica de bază, gimnastica sportivă, exerciţii cu îngreuieri (partener, haltere, gantele, mingi medicinale, extensoare etc.). Mişcările se vor executa atît în condiţii statice, cît şi dinamice, folosindu-se întreaga gamă de contracţii izotonice, intermediare şi izometrice. Se vor efectua flotări, flotări combinate cu acţiunea picioarelor, desprinderi, genuflexiuni, împingeri, tracţiuni, căţărări etc. Deosebit de utile sînt exerciţiile efectuate cu partener, acesta avînd o atitudine pasivă sau activă. În privinţa folosirii halterei, recomandăm lucrul cu greutăţi pînă la 40 kg, punînd accentul mai mult pe dezvoltarea forţei explozive (lucrul în viteză). Nu vom scăpa din vedere săriturile simple, executate în combinaţii, săriturile din atletism sau la aparatele de gimnastică, sărituri la ziduri verticale, aterizări, exerciţii de frînare a unei mişcări etc. Insistăm asupra folosirii contracţiilor izometrice, specifice poziţiilor de căutare a vitezei, utilizînd diferite instalaţii.

5. Exerciţii pentru dezvoltarea îndemînării şi coorodonării

Formele în care au fost practicate exerciţiile anterioare din gimnastică şi atletism, exerciţiile speciale întîlnite la dezvoltarea celorlalte calităţi au contribuit, în general, la dezvoltarea coordonării şi îndemînării. Mai pot fi adăugate: „jonglerii“ cu bastoanele de schi, cu mingi sau alte obiecte, exerciţii complexe de gimnastică acrobatică, alergări şi sărituri, schimbări de paşi şi ritm, întoarceri, piruete, sărituri cu îndeplinirea unor sarcini în timpul zborului, mişcări de braţe şi picioare, prinderi şi aruncări de obiecte, exerciţii pe trepte, sărituri pe repere aşezate asimetric, curse cu obstacole, parcurgeri de trasee cu porţi dispuse variat în teren plat sau pantă, alergări printre copaci etc.

6. Exerciţii pentru dezvoltarea echilibrului şi a orientării corpului în spaţiu

În această categorie, în afara exerciţiilor folosite în mod curent (mers,

alergare pe bîrnă, diferite mișcări de dezechilibrare-reechilibrare, efectuate pe borduri etc.), mai pot fi utilizate: elemente de acrobatică, asociate cu sărituri simple sau la aparate; diferite exerciții și salturi la plasa elastică sau trambuline; adoptarea anumitor poziții, prinderea sau aruncarea unor obiecte în timpul efectuării zborului, după desprinderea de la trambulină ; sărituri cu întoarceri, piruete cu diferite aterizări (ghemuit, lateral etc.) urmate de rostogoliri; menținerea poziției de coborîre pe suprafețe de sprijin înguste, aflate în mișcare; lucru la roata folosită de parașutiști; sărituri în apă, patinaj pe role, ciclism, schi pe apă.

7. Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței

Vor fi folosite menținere de poziții cu sau fără îngreuieri, pe un anumit timp, joc de picioare executat cu diferite intensități, coborîri pe pîrtiile de concurs, pe parcursul cărora un anumit timp sau o anumită distanță se menține lucrul în poziție ghemuită, joc de picioare, sărituri succesive etc. coborîri fără oprire, alergare în teren variat cu diferite intensități, schi pe apă, ciclism, coborîri pe patine.

8. Sporturi complimentare

Gimnastica de bază, atletismul, jocurile sportive îndeosebi fotbalul și baschetul, dar mai ales schiul pe apă, patinajul pe rotile, ciclismul, lucrul la plasa elastică sau trambulină, săriturile în apă, înotul subacvatic, lucrul în pădure constituie cele mai eficiente mijloace complimentare în pregătirea schiorilor alpini.

Soluția găsită de francezi, de a utiliza sporturile cu motor, echitația sau judo-ul în pregătirea fetelor sau băieților nu este lipsită de interes.

METODE DE PREGĂTIRE

În pregătirea schiorilor alpini, pe lîngă alte metode folosite în majoritatea ramurilor sportive, mai recomandăm:

Antrenamentul în circuit

În cadrul acestei metode se aplică principiul efortului progresiv, volumul stabilindu-se pentru fiecare executant în parte, în funcție de particularitățile lui fiziologice. Efortul se stabilește pornind de la așa-numitul test maximal (50—75 la sută din maximum). Sportivul execută programul fie într-un timp precis delimitat, cu pauze stabilite, fie pe calea unei repetări tot mai rapide a fiecărui exercițiu, în unitatea de timp. Metoda are mai multe variante, putînd fi combinată cu cea a intervalelor. Folosind metoda clasică în varianta „exersare fără pauze" (cu normă de timp pentru trei circuite) procedăm în felul următor: după ce se cunosc exercițiile și s-a efectuat o probă de control maximală, la fiecare atelier de lucru (30 de secunde exersare și 30 de secunde pauză), se stabilește timpul de lucru pentru un circuit după formula MR/2 (maximum de repetări). Timpul de exersare pentru un circuit de antrenament se va înmulți cu 3. Dacă din aceasta se scad 1—2 minute, atunci se va obține norma scontată. Scopul metodei constă în coborîrea timpului de lucru în cele trei circuite pînă la obținerea normei stabilite, după care urmează o nouă probă de control, ce oferă o nouă dozare individuală. Combinația circuit-intervale, în varianta lucrului intensiv cu intervale, ni se pare cea mai adecvată pentru schiori, deoarece duce la îmbunătățirea forței explozive, a forței maximale, rezistenței în regim de forță și viteză. Exercițiile vor fi astfel selecționate, încît să fie posibile maximum 8—12 repetări, într-un timp standardizat de 15 secunde. Durata pauzelor dintre diferitele serii este de 30—90 de secunde.

Antrenamentul pentru dezvoltarea forței explozive (Power Training)

Această metodă se folosește tot în circuit, exercițiile fiind împărțite în trei grupe: de încălzire, de bază și de revenire. Alături de aparatele ajutătoare, folosite în exercițiile de mobilitate, se mai execută o serie de exerciții de gimnastică acrobatică, ce angrenează multilateral grupele musculare intens solicitate la schiorul aplin. Elementele de progresie sînt: creșterea încărcăturii (pînă la 40 kg cînd participă întreaga musculatură a corpului și pînă la 15 kg cînd se lucrează pe segmente), a numărului de repetări și a vitezei de execuție.

Antrenamentul izometric

Antrenamentul se efectuează aproximativ de două ori pe săptămînă, cu

cîte 6—8 exerciţii, solicitînd pe rînd musculatura picioarelor, spatelui, abdomenului, braţelor. Fiecare exerciţiu se repetă de 4—6 ori. De exemplu: menţinerea poziţiei de coborîre „Ou" sub un cadru fix, la o încordare de $^2/_3$ din posibilităţi, timp de 6—12 secunde, cu pauză de 15—20 de secunde, în care se execută exerciţii de relaxare şi suplеţe.

Antrenamentul în pădure — „Cross Promenade"

Acest gen de lucru este deosebit de eficace pentru schiorii alpini, fiind folosit de cei mai viguroşi schiori. Caracteristica acestei metode este acţiunea tonifiantă (fizică şi psihică); schiorul evoluează liber pe pîrtiile cunoscute, putînd folosi exerciţii imitative şi mijloace naturale. Ea are patru părţi: exerciţii de respiraţie şi suplеţe cu caracter de încălzire, exerciţii de forţă generală, care solicită $^2/_3$ din capacitatea de lucru, folosindu-se diverse obiecte (pietre, bîrne, copaci); exerciţii pentru viteza de reacţie, exerciţii acrobatice. Durata antrenamentului este de o oră, pînă la o oră şi 30 de minute.

Antrenamentul pentru rezistenţa specifică

Nu de mult, antrenamentul de rezistenţă al schiorilor alpini consta, mai ales din alergări pe distanţe lungi sau pe distanţe medii. Organismul trebuie adaptat pentru a putea asigura cît mai mult oxigen necesar muşchilor în timpul exerciţiilor. În acelaşi timp, organismul trebuie să fie pregătit să suporte o mare datorie de oxigen, fără a afecta, în special, randamentul nervos al organismului. Nu trebuie scăpat din vedere că toracele este oarecum blocat în timpul adoptării poziţiei aerodinamice, fapt care stînjeneşte respiraţia.

Dacă schiorul lucrează intens 30 de secunde şi se odihneşte cel puţin dublu, el poate repeta doza de efort de 3—4 ori. În acest fel, el se antrenează cu o intensitate superioară celei cerute normal de anumite pasaje de porţi, porţiuni de teren în coborîre etc. unde o secvenţă de efort maxim este mult mai mică.

Pe parcursul celor 30 de secunde de lucru, se vor executa alergări cu schimbări de direcţie, deplasări prin sărituri laterale, parcurgerea unui „fir de păr", sărituri variate, pe ambele picioare.

Într-o lecţie de antrenament, după 3—4 reprize de efort, se mai poate juca încă 30 de minute baschet. După 24 de ore, sportivii pot efectua un antrenament intens de alt profil.

Exerciţii imitative

Acest gen de lucru urmăreşte fundamentarea, îmbunătăţirea sau chiar formarea unor deprinderi tehnice. În acest sens, trebuie urmărit ca exerciţiile folosite să vină în ajutorul tehnicii, să fie legate de specificul intim al mişcărilor pe schiuri. Exerciţiile nu vor face obiectul unor lecţii de antrenament speciale, ci vor fi incluse în fiecare antrenament, cînd se urmăreşte dezvoltarea unor calităţi fizice. Atragem atenţia asupra pericolului interferenţei deprinderilor ca şi a folosirii diferitelor poziţii (fragmente ale unui procedeu tehnic) în mod exagerat. Pot fi folosite poziţiile de coborîre, lucrul dinamic al picioarelor şi braţelor pentru sprijin şi propulsie, paşii de patinaj sau turnanţi, ocolirea unor fanioane, sărituri şi aterizări, schiul pe apă, patinajul pe rotile, exerciţii la plasa elastică, mijloace excelente de lucru.

Mijloace de refacere

Este necesar să se respecte un regim corect de viaţă, antrenament şi odihnă, folosindu-se metodele „relaxării", o alimentaţie corectă, un climat optimist şi o atmosferă destinsă în timpul lucrului. Folosirea cu preponderenţă a lucrului în aer liber, manevrarea atentă a „jocului" volum-intensitate-complexitate, ţinînd seama că perioada şi etapele de activitate sînt mijloace prin care se asigură refacerea organismului.

Repartizarea activităţii în cadrul etapelor

În schi perioada pregătitoare pe uscat se poate încadra între 1 mai şi 1 decembrie (căderea primei zăpezi în munţi decide sfîrşitul perioadei). În funcţie de sarcinile acestei perioade, pe măsură ce ne apropiem de sezonul de iarnă, conţinutul antrenamentului, mijloacele folosite capătă, treptat, un ca-

racter tot mai apropiat de specificul lucrului pe zăpadă. Posibilitatea continuării lucrului pe zăpadă în lunile mai, iunie și chiar o parte din luna iulie (în Valea Albă) a creat un excelent mijloc de prelungire a lucrului pe schiuri dar, conținutul activității se încadrează în obiectivele perioadei pregătitoare, atît timp cît respectă dozarea efortului și a solicitărilor nervoase. Așadar, perioada o putem împărți în subperioadele: primăvară-vară (1 mai—1 septembrie) și toamnă (1 septembrie—1 decembrie).

Recomandăm folosirea etapei de patru cicluri săptămînale, cu cel puțin cinci antrenamente săptămînal, pînă la ieșirea pe zăpadă. Numărul antrenamentelor va fi de cel puțin 3 în perioada mai—iunie, 4 în iulie—august și 5 în septembrie—octombrie—noiembrie. Durata unui antrenament variază între 60—120 de minute. Efortul este gradat, la începutul perioadei predominînd volumul, apoi, treptat, el cedează întîietatea intensității. Conținutul lecțiilor de pregătire este orientat spre îmbunătățirea indicilor dezvoltării fizice multilaterale. Astfel, din cele trei antrenamente, primul are un caracter de pregătire a aparatului locomotor, folosind culturismul sau circuit-trainingul; în cel de al doilea, se folosesc sporturile complimentare (fotbal-baschet), iar cel de al treilea este o lecție de antrenament în pădure. Cînd se trece la patru antrenamente pe săptămînă, pregătirea ia forme mai precise. Astfel, prima lecție poate fi destinată îmbunătățirii vitezei, mobilității articulare, suppleței. Cea de a II-a lecție are ca sarcină îmbunătățirea forței generale, făcîndu-se apel la culturism, circuit-training, izometrie completată cu jocuri sportive. Cea de a III-a se adresează motricității generale, îndemînării, coordonării, echilibrului, folosindu-se cadrul natural al pădurii, (parcurgeri de obstacole, exerciții de gimnastică, sărituri, jocuri sportive). Ultimul antrenament se adresează îmbunătățirii detentei sau rezistenței generale, folosind metodele antrenamentului pentru detentă, alergare în teren variat etc. Preocuparea pentru îmbunătățirea echilibrului și orientării spațiale a corpului are un caracter permanent, nefiind necesară o lecție specială.

Începînd cu luna septembrie, antrenamentele capătă din ce în ce mai mult un caracter specific. Această etapă are ca scop îmbunătățirea pregătirii specifice. Intensitatea crește treptat, ajungînd la maximum către sfîrșitul intervalului. O deosebită atenție trebuie acordată mijloacelor: schi pe apă, patinaj pe rotile, ciclism, lucrul pe plasa elastică, coborîri pe pîrtiile de concurs, slalom pe uscat. Cel puțin de două ori pe lună se vor organiza mici concursuri (meciuri la jocurile sportive preferate). În continuare, prezentăm conținutul unei lecții de antrenament în această etapă.

Sarcini :

a) îmbunătățirea rezistenței în regim de forță și viteză;
b) îmbunătățirea coordonării și atenției în condițiile unui efort susținut.

Metodele folosite :

combinația circuit-intervale în varianta lucrului intensiv cu intervale; antrenament repetat.

Mijloacele folosite :

elemente din gimnastica de bază, lucru cu îngreuieri, patinaj pe rotile, slalom.

Intensitatea :

aproximativ 75 la sută.

Durata :

o oră și 35 de minute.

ÎNCĂLZIRE :

15 minute, din care 10 minute individual.

PARTEA FUNDAMENTALĂ :

36 de minute.

A. I. Circuit la 10 ateliere. Un circuit = 2 minute și 30 de secunde; 15 secunde lucru efectiv; 30 de secunde pauză; 3 manșe × 15 secunde lucru efectiv = 7,30 minute (pauza între manșe = 3 minute. Total timp lucrat = 20 de minute).
Pauză 5 minute: exerciții de relaxare.

II. a) Joc de picioare și răspuns la semnale:
seniorii 6×15 secunde = 1,30 minute; pauză: 30 de secunde — o manșă.
b) Prinderea și pasarea mingii din mișcare (joc de picioare): 6 × 15 secunde = 1,30 minute; pauză — 15 secunde — o manșă. Între cele două manșe, 3 minute

pauză. Total timp lucrat = 6 minute.
Pauză 5 minute: exerciţii de relaxare.

B. Patinaj pe rotile, slalom 30 de minute (lucru printre fanioane asfalt).

În încheiere, 5 minute exerciţii de liniştire şi relaxare.

În timpul efectuării efortului cerut de jocul de picioare, sportivii răspund verbal (indicînd de exemplu tipul unei porţi de slalom) în funcţie de codul vizual stabilit.

BIBLIOGRAFIE

1. TEODORESCU V. : Curs de schi, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1964.
2. TEODORESCU V. : Schi, tehnica şi metodica învăţăturii, Ed. U.C.F.S., Bucureşti, 1967.
3. FORŢU AL., CÎRSTOCEA V.: Metodica predării schiului aplin, I.E.F.S., Bucureşti, 1971.
4. BÎRĂ M. : Schiul alpin, Ed. Stadion, Bucureşti, 1970.

I. MATEI : La préparation sur terre des skieurs alpins

Utilisant les conclusions personnelles issues du travail pratique, ainsi qu'une série d'idées extraites de la littérature de spécialité, l'auteur présente une synthèse des méthodes et des moyens de la préparation sur terre des skieurs alpins.

L'auteur accorde une attention spéciale à cette préparation, étant donné le niveau supérieur atteint par le skieur de performance, ce qui implique la nécéssité d'une préparation intense des skieurs avant la chute de la première neige.

I. MATEI : Training of Alpine Skiers on Land

Starting from own personal conclusions reached in his practical activities and from ideas extracted from specialist literature, the author synthesizes the methods and means of training alpine skiers on land.

The author attaches great importance to such training as today already before the time of snow skiers should get intensively trained for performance skiing.

În atenţia abonaţilor la revista noastră !

În cazul în care nu veţi primi cu regularitate abonamentul, adresaţi-vă redacţiei noastre anunţîndu-ne numele, adresa dv. exactă şi completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poştal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei şi a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

CÎTEVA SĂRITURI DE MARE DIFICULTATE ÎN GIMNASTICA SPORTIVĂ

Lector PETRE DUNGACIU
Asist. univ. SILVIU MAGDA
I.E.F.S.

Nivelul de dificultate la care au ajuns săriturile în etapa actuală pretinde ca executantul să fie un acrobat multilateral dezvoltat. Rezolvarea problemelor complexe ale săriturilor de mare dificultate cere ca gimnaştii să-şi completeze antrenamentul cu o serie de exerciţii la plasa elastică, sărituri în apă, acrobatică, alergări pe distanţe scurte etc. Totodată, este indicat ca săriturile să fie executate în cadrul fiecărui antrenament, alocîndu-li-se 20—30 de minute, timp în care se vor efectua un număr de circa 10—15 sărituri, în afară de exerciţiile pregătitoare.

Din numărul mare al săriturilor peste cal, puţine sînt folosite astăzi în competiţiile de anvergură. Mai frecvent apar „săritura peştelui" cu bătaia mîinilor pe capătul apropiat sau cel depărtat, răsturnările prin stînd pe mîini cu bătaia mîinilor pe capătul apropiat sau cel depărtat, cu sau fără întoarceri. La ultimele competiţii de amploare din 1970 (Campionatele Mondiale şi Balcaniada) au apărut sărituri încă neexecutate pînă în prezent, şi anume cele prin salt şi jumătate înainte sau înapoi. Faptele dovedesc că săriturile din gimnastică sînt *pe drumul de a-şi îmbogăţi* conţinutul cu sărituri inedite sau adaptate din domeniul salturilor acrobatice şi al întoarcerilor de 360—720 de grade. Actualmente, mulţi gimnaşti pregătesc asemenea sărituri de mare dificultate.

Dezvoltarea săriturilor spre coeficienţi de dificultate din ce în ce mai mari, cu scopul măririi spectaculozităţii, ridică într-o anumită măsură problema măririi elasticităţii trambulinei, ceea ce ar uşura procesul de însuşire şi ar favoriza execuţiile.

În ultima vreme a crescut mult dificultatea săriturilor la gimnaste. În prezent, doar săriturile cu salturi n-au fost încă executate de gimnaste, dar avînd în vedere tendinţa accentuată a măririi continue a dificultăţii exerciţiilor, sîntem siguri că într-un timp relativ scurt şi gimnastele vor prezenta în competiţii sărituri cu salturi. Mai mult, într-una din recentele consfătuiri de gimnastică, la care au participat reprezentanţi din mai multe ţări, s-a ridicat problema înlocuirii la gimnaste a săriturilor peste calul în lăţime cu săriturile peste calul în lungime. Chiar dacă încă nu s-au adoptat hotărîri în acest sens, se poate desprinde clar intenţia unor foruri de a îngreuia şi mai mult dificultatea săriturilor pentru gimnaste.

În continuare, expunem cîteva din săriturile cele mai grele prezentate de gimnaşti în ultimii ani. O parte din ele nu au fost executate pînă în prezent decît de băieţi, dar şi gimnastele le pot însuşi. Pentru învăţarea acestor sărituri, atît gimnaştii cît şi gimnastele vor folosi aceeaşi tehnică de execuţie şi aceleaşi exerciţii pregătitoare. Singura deosebire va consta în faptul că, în final, gimnaştii vor executa săritura peste calul în lungime, iar gimnastele peste cel în lăţime.

Săritura prin răsturnare în stînd pe mîini cu întoarcere de 180 de grade în primul zbor şi cu întoarcere de 180 de grade, în cel de-al doilea zbor.

După bătaia cu picioarele, corpul zboară în sus, efectuînd întoarcerea de 180 de grade, în care rolul conducător îl au umerii, capul şi braţele. Această întoarcere seamănă în prima parte cu întoarcerea care se efectuează pentru săritura prin răsturnare laterală (roată) dar, spre deosebire de întoarcerea de la roată, care se opreşte la 90 de grade, aici întoarcerea este continuată pînă la 180 de grade, după care mîinile se aşază simultan pe aparat. Poziţia corpului în momentul punerii palmelor pe aparat se află aproape de linia verticală de deasupra calului. A doua întoarcere începe îndată după terminarea bătăii mîinilor. În această întoar-

cere, brațul dinspre partea întoarcerii este dus înapoi-sus, deasupra capului, iar corpul se extinde ușor.

Exerciții pregătitoare :

— din stînd pe mîini, pe trei-patru cutii de ladă, săritură cu întoarcere de 180 de grade în stînd ;
— aceeași, din stînd pe mîini, pe lada întreagă sau cal, așezate transversal ;
— din alergare, bătaie pe trambulina semielastică, răsturnare în stînd pe mîini cu întoarcere de 180 de grade, pe două saltele groase, suprapuse ;
— aceeași, cu bătaie pe două trambuline semielastice suprapuse și apoi pe una singură ;

Săritură prin roată laterală cu întoarcere de 360 de grade.

După bătaia cu picioarele, corpul efectuează un zbor asemănător cu cel care se execută pentru săritura prin roată laterală. Presupunînd că roata laterală se execută spre dreapta, întoarcerea de după bătaia cu mîinile, de 360 de grade, se va executa spre stînga. Gimnasta întoarce partea inferioară a corpului cu 90 de grade spre stînga, iar în momentul terminării bătăii va executa cu mîinile o mișcare energică (brațele întinse) spre stînga-înapoi, după care brațele se vor îndoi spre umărul stîng. La efectuarea piruetei, corpul trebuie să fie drept. Înainte de aterizare, brațele se duc diagonal-sus, în afară.

Exerciții pregătitoare :

— din stînd pe cal, coborîre prin roată laterală cu întoarcere progresivă de la 90 la 360 de grade ;
— răsturnare cu întoarcere de 360 de grade, cu aterizare pe o saltea groasă, apoi pe două saltele groase, suprapuse ;
— săritura propriu-zisă, executată cu două trambuline semielastice suprapuse, avînd pe cal o saltea.

Săritura cu corpul întins peste calul în lungime, cu bătaie pe capătul depărtat, cu întoarcere de 360 de grade („Săritura peștelui", cu întoarcere) (fig. 1).

La așezarea mîinilor pe cal, brațele sînt întinse, unghiul dintre brațe și trunchi fiind aproape complet deschis. În acest moment, corpul trebuie să fie ușor extins, iar călcîiele ridicate pînă în dreptul capului. Simultan cu bătaia mîinilor, se execută o mișcare de îndoire bruscă a corpului din articulația coxo-femurală. Bătaia cu mîinile trebuie terminată cînd umerii ajung deasupra verticalei punctelor de sprijin. Întoarcerea începe după terminarea bătăii cu mîinile, prin ducerea brațului drept sus și a celui stîng jos ; la aceste mișcări, se adaugă extensia energică a corpului din articulația coxo-femurală ; în continuare, brațul drept este dus jos, iar stîngul sus. Prin aceste acțiuni, gimnastul trebuie să termine jumătate din întoarcere. Pentru restul întoarcerii trebuie să se execute din nou îndoirea și extensia scurtă a corpului din articulația coxo-femurală și să se repete mișcarea brațelor efectuată în prima parte a piruetei.

Exerciții pregătitoare :

— săritura cu corpul întins peste cal în lungime, cu bătaia mîinilor pe capătul depărtat ;
— din alergare, bătaie pe trambulina semielastică (mostic) și executarea zborului I cu bătaia mîinilor pe capră și întoarcere de 360 de grade, fără trecere peste aparat, cu aterizare între trambulină și capră ;
— aceeași săritură, cu trecere peste capră și întoarcere de 360 de grade ;
— din sprijin la capătul paralelelor, cu fața spre exterior, balans înapoi și săritură înainte cu corpul întins ;

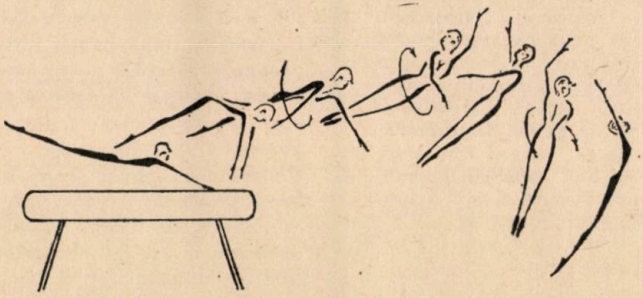


Fig. 1

— aceeași, cu întoarcere de 180—360 de grade ;

— din poziția stînd cu corpul înclinat înainte, imitarea mișcării de rotare a brațelor ;

— la plasa elastică, săritură dreaptă cu întoarcere de 180—360 de grade, cu accent pe mișcarea brațelor ;

— săritura cu corpul întins, bătaie pe capătul depărtat, cu întoarcere de 360 de grade și cu aterizare în culcat înainte pe masa înclinată, așezată la distanța de cca. 50 cm, acoperită cu o saltea.

Săritură prin stînd pe mîini cu bătaie pe capătul apropiat, cu întoarcere de 360 de grade (fig. 2).

— salt înainte în echer, cu întoarcere de 360 de grade la plasa elastică ;

— salt înainte cu corpul îndoit, întoarcere de 180—360 de grade, cu bătaie pe trambulina elastică și aterizare pe salteaua groasă ;

— din stînd pe cal, răsturnare înainte cu întoarcere de 180—360 de grade, cu aterizare pe salteaua groasă ;

— din alergare, bătaie pe trambulina elastică și răsturnare prin stînd pe mîini, cu întoarcere de 180—360 de grade la ladă în lățime și apoi în lungime, cu aterizare pe salteaua groasă ;

— aceeași, cu bătaie pe două trambuline semielastice suprapuse, la calul de concurs.

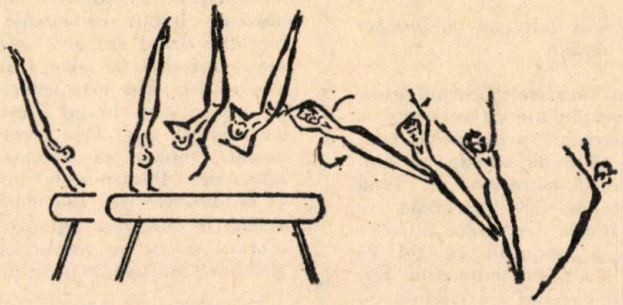


Fig. 2

Prima parte a săriturii se execută la fel ca la săritura prin răsturnare înainte, fără întoarcere. După bătaia pe trambulină, picioarele balansează înapoi, corpul înălțîndu-se pînă la aproximativ 60 de grade față de aparat, gimnastul pregătindu-se pentru bătaia mîinilor. După bătaia mîinilor, corpul se ridică pe o traiectorie aproape de verticală, se îndoaie ușor din articulația coxo-femurală și începe întoarcerea cu umerii și picioarele prin extensia energică a corpului din articulația coxo-femurală Pentru realizarea întoarcerii, brațele acționează în felul următor : brațul stîng este dus înapoi-sus, iar dreptul spre stînga-înainte-sus. Pînă la terminarea acestor mișcări, gimnastul trebuie să realizeze o întoarcere de 180 de grade. Continuarea întoarcerii se efectuează din nou cu ușoară îndoire și extensie din articulația coxo-femurală, însoțită de ducerea activă a brațului stîng înapoi-lateral.

Exerciții pregătitoare :

— răsturnare înainte prin stînd pe mîini, cu bătaie pe capătul apropiat ;

Săritură prin răsturnare înainte cu bătaie pe capătul apropiat al calului, sali și jumătate înainte grupat (fig. 3).

Zborul I al săriturii este identic cu cel de la răsturnare înainte prin stînd pe mîini. Înainte de așezarea mîinilor pe cal, corpul, ușor extins, nu ajunge încă la poziția verticală față de aparat. Simultan cu bătaia mîinilor, executantul îndreaptă corpul, străduindu-se să se întindă în așa fel, încît mișcarea picioarelor înapoi să nu fie frînată. După bătaia mîinilor, urmează gruparea energică a corpului prin apropierea umerilor de genunchi și apucarea strînsă a gambelor. Înainte de aterizare, gimnastul se degrupează energic, prin întinderea picioarelor spre sol și ducerea brațelor lateral sau sus. Săritura se poate executa și cu bătaia mîinilor pe capătul depărtat al calului. În acest caz, exercițiile pregătitoare vor fi modificate în privința zborului I și al bătăii mîinilor, care se va efectua la capătul depărtat.

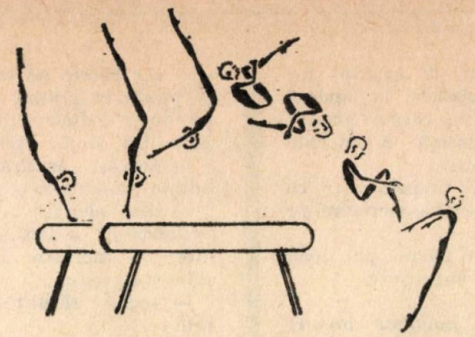


Fig. 3

Exerciții pregătitoare :

— săritură prin stînd pe mîini la capătul apropiat al calului ;
— salt grupat înainte, de pe loc, la sol;
— din stînd pe cal, salt grupat înainte, cu aterizare pe o saltea groasă ;
— din stînd pe cal, răsturnare înainte prin stînd pe mîini și salt și jumătate înainte grupat, cu aterizare pe o saltea groasă în lonja de tavan ;
— cu bătaie pe trambulina elastică, săritură în stînd pe mîini, pe lada în lungime, salt și jumătate înainte grupat, cu aterizare pe o saltea groasă, susținut în lonjă ;
— aceeași săritură, cu bătaie pe două trambuline semielastice suprapuse ;
— aceeași săritură la calul de concurs.

Săritură cu întoarcere de 180 de grade în stînd pe mîini la capătul depărtat, salt și jumătate înapoi cu corpul grupat (fig. 4).

care corpul, ușor extins, atinge poziția aproape verticală, fără să o depășească. Din bătaia energică a mîinilor, corpul se înalță și începe să se grupeze în vederea efectuării rotării necesare saltului. Gruparea trebuie să fie strînsă, pentru posibilitatea realizării unei învîrtiri cît mai rapide și complete. Înainte de terminarea saltului și jumătate, gimnastul se degrupează brusc, prin întinderea energică a picioarelor spre sol și ducerea brațelor sus sau diagonal-sus. Saltul se poate executa și în echer. În acest caz, exercițiile pregătitoare vor fi executate cu corpul în echer.

Exerciții pregătitoare :

— săritură cu bătaie pe trambulina elastică, cu întoarcere de 180 de grade în stînd pe mîini, pe două saltele groase suprapuse ;
— aceeași săritură pe lada în lungime ;

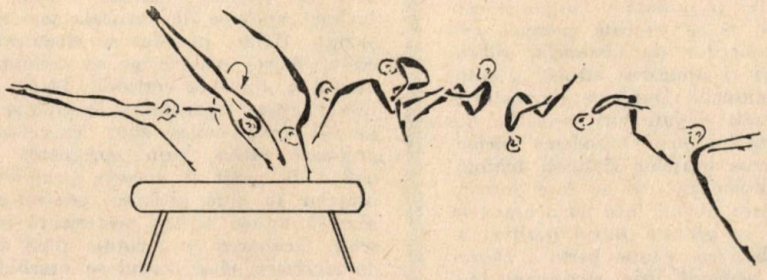


Fig. 4

Întoarcerea de 180 de grade începe după bătaia picioarelor, corpul înălțîndu-se pe o traiectorie asemănătoare cu cea necesară răsturnării ; rolul conducător în întoarcere îl au umerii, brațele și capul. Întoarcerea trebuie terminată înainte de așezarea mîinilor pe aparat, moment în

— aceeași săritură în stînd pe mîini, cu întoarcere de 180 de grade pe capătul depărtat al lăzii și „corbet" cu grupare și degrupare în aterizare pe o saltea groasă ;
— aceeași săritură la calul de concurs ;
— dublu salt grupat înapoi la plasa elastică ;

— din stînd pe mîini, la capătul depărtat al calului, cu spatele la aparat, salt și jumătate înapoi cu corpul grupat, aterizare pe o saltea groasă, la început sprijinit cu lonja de tavan ;

— executarea săriturii propriu-zise, cu bătaia pe trambulina elastică, aterizare pe o saltea groasă ;

— aceeași săritură, cu bătaie pe două trambuline semielastice suprapuse.

Săritură prin salt și jumătate înainte grupat și răsturnare prin stînd pe mîini la capătul depărtat al calului (fig. 5).

— cu bătaie pe trambulina elastică, salt și jumătate grupat înainte, cu rostogolire pe două saltele groase de burete suprapuse (în lonjă, apoi liber) ;

— aceeași săritură, folosind două trambuline semielastice suprapuse ;

— din alergare, bătaie pe trambulina semielastică și salt și jumătate grupat înainte, cu aterizare în stînd pe mîini pe salteaua groasă ;

— aceași săritură, cu răsturnare înainte ;

— din alergare, salt și jumătate grupat înainte peste lada de 1 metru înălțime,

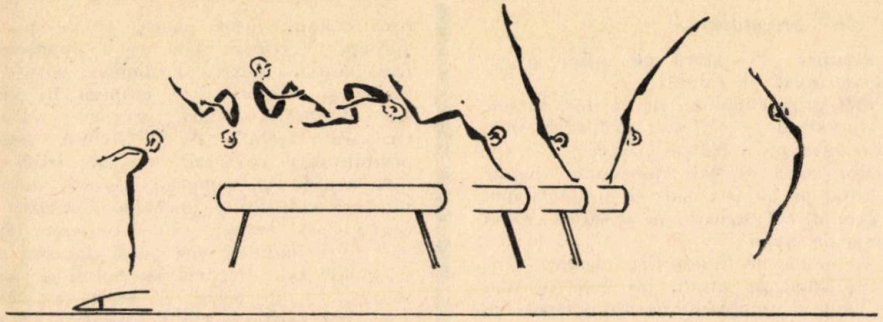


Fig. 5

Bătaia picioarelor pe trambulină trebuie să fie foarte puternică, pentru a asigura o înălțare cît mai bună a corpului. În momentul bătăii cu picioarele, mîinile balansează prin jos înapoi, cu o mișcare asemănătoare saltului înainte de pe loc. Zborul I se va executa pe o traiectorie cît mai amplă deasupra aparatului, pentru a da posibilitatea efectuării în bune condiții a saltului și jumătate. Gruparea corpului trebuie să se execute energic, prin apropierea umerilor de genunchi, ridicarea bazinului și apucarea strînsă a gambelor sub genunchi. După ce gimnastul a efectuat un salt și jumătate, urmează degruparea corpului prin întinderea picioarelor și ducerea brațelor (întinse) înainte. Așezarea mîinilor pe cal se face într-un moment în care corpul încă nu a ajuns la verticală (ci se găsește într-o poziție înclinată, similară cu ultima parte a zborului de la o săritură prin răsturnare înainte prin stînd pe mîini).

Exerciții pregătitoare :

— la sol, salt înainte grupat, cu accent pe balansul mîinilor înapoi ;

— salt grupat înainte la plasa elastică, cu aterizare în înainte grupat ;

— salt și jumătate înainte grupat la plasa elastică, cu aterizare pe spate ;

acoperită cu o saltea (la început în lonjă) ;

— aceeași săritură, cu răsturnare înainte.

Săritură prin roată laterală și salt și jumătate lateral, cu corpul grupat (fig. 6).

Primul zbor este identic cu cel ce se execută pentru săritura prin roată laterală. La așezarea mîinilor, corpul se află înclinat aproape de verticala punctelor de sprijin. Bătaia mîinilor se efectuează succesiv, foarte energic și se termină cînd corpul a ajuns la verticală. După ce mîinile părăsesc aparatul și corpul se înalță în cel de-al doilea zbor, executantul se grupează strîns, prin apropierea genunchilor de piept și ducerea prin lateral a brațelor în spre picioare, pentru ca mîinile să apuce partea posterioară a coapselor. Gruparea se menține pînă aproape de aterizare, cînd corpul se deschide prin întinderea energică a picioarelor spre sol și ducerea brațelor lateral sau diagonal-sus.

Exerciții pregătitoare :

— săritură la cal în lungime prin roată laterală, bătaie puternică și zbor amplu ;

— din stînd pe cal, pas săltat și salt lateral grupat, cu aterizare pe o saltea groasă ;

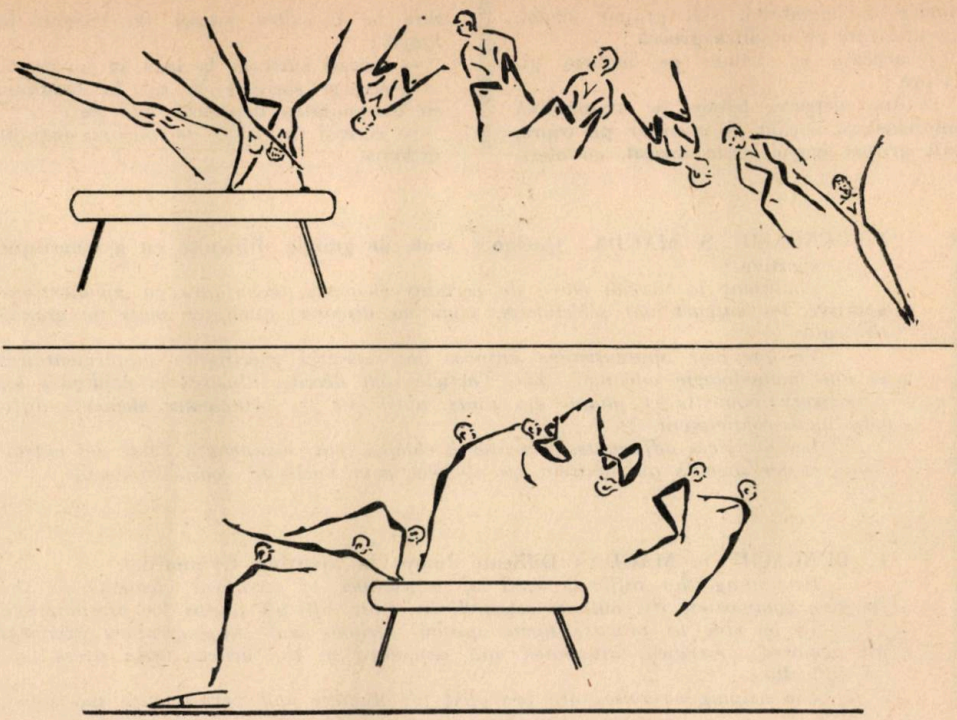


Fig. 6, 7

— din roată laterală, la trambulina de sărituri în apă, salt şi jumătate grupat în apă ;

— roată laterală şi salt lateral grupat la sol ;

— din stînd lateral pe cal, roată laterală şi salt şi jumătate lateral grupat, cu aterizare pe salteaua groasă ;

— din alergare, bătaie pe trambulina elastică, săritură prin roată şi salt şi jumătate grupat lateral peste lada în lungime, cu aterizare pe salteaua groasă — susţinut în lonjă ;

— aceaşi săritură, cu bătaie pe două trambuline semielastice suprapuse ;

— aceeaşi săritură la calul de concurs.

Săritură cu bătaie pe capătul apropiat şi salt grupat înapoi (fig. 7).

La bătaia mîinilor, corpul este îndoit din articulaţia coxo-femurală. Bătaia mîinilor trebuie să fie puternică, pentru a crea condiţii optime efectuării fazelor următoare. O bătaie prea puţin energică nu va putea ridica suficient corpul în zborul al doilea, fapt care va îngreuia executarea saltului. După bătaia cu mîinile, corpul se înalţă pe o traiectorie aproape verticală, întinzîndu-se. Înainte de a atinge punctul maxim al înălţării, genunchii se aduc energic la piept, capul presează înapoi, iar braţele, printr-o mişcare în spre sus-înapoi-jos, apucă gambele sub genunchi, contribuind astfel la realizarea unei mai bune rotări. Prin aceste mişcări, gimnastul va efectua saltul înapoi. Înainte de terminarea completă a saltului, executantul se va degrupa energic, prin întinderea picioarelor şi ducerea braţelor sus sau diagonal sus.

Exerciţii pregătitoare :

— din alergare, bătaie pe trambulina semielastică şi, din bătaia mîinilor, trecere în stînd pe cal ;

— aceeaşi săritură, cu trecerea corpului în poziţie verticală peste calul în lăţime ;

— salt grupat înapoi în apă contra trambulinei ;

— din alergare, bătaie pe trambulina elastică şi salt grupat înapoi (la început în lonjă) ;

— din stînd pe cal, mers înainte şi, cu bătaie pe un picior pe capătul de-

părtat al aparatului, salt grupat înapoi, cu aterizare pe o saltea groasă ;

— aceeași, cu bătaie pe ambele picioare ;

— din alergare, bătaie pe trambulina semielastică, sprijin al mîinilor pe capră, salt grupat înapoi peste aparat, cu aterizare pe o saltea groasă (la început în lonjă) ;

— aceeași săritură la lada în lungime ;

— aceeași săritură la cal în lungime, cu extremitatea depărtată mai jos ;

— aceeași, la calul de concurs, susținut în lonjă.

P. DUNGACIU, S. MAGDA : Quelques sauts de grande difficulté en gymnastique sportive

Analysant le niveau élevé de certains éléments techniques en gymnastique sportive, les auteurs ont séléctionné, pour les discuter, quelques sauts de grande difficulté.

Vu que leur apprentissage suppose des exercices spécifiques supplémentaires et une méthodologie adéquate, dans l'article sont décrits, illustrés et expliqués les principaux moments et phases des sauts, ainsi que les principaux éléments difficiles qu'ils contiennent.

Les exercices adjuvants, présentés à chaque saut, viennent à l'aide des entraineurs et des sportifs qui désirent les aborder pour l'activité compétitionnelle.

P. DUNGACIU, S. MAGDA : Difficult Jumps in Sporting Gymnastics.

Examining the difficult level of a number of technical elements in the sportive gymnastics, the authors selected the most difficult jumps for examination.

To be able to practise them, special methods and supplementary exercises are required, described, illustrated and explained in the article, with stress laid on difficulties.

The helping exercises are provided for trainers and performance sportsmen.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

Educația fizică
și sportul
în învățămînt

Conf. GHEORGHE BĂIAȘU
I. E. F. S.

PARTICULARITĂȚILE PREDĂRII EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ CLASELE V—VIII

1. *CONTRIBUȚIA GIMNASTICII LA REALIZAREA SARCINILOR EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE*

Gimnastica, împreună cu celelalte discipline de practicare a exercițiilor fizice, contribuie la realizarea sarcinilor educației fizice școlare, dintre care amintim:

— întărirea sănătății;

— dezvoltarea multilaterală a capacităților fizice ale elevilor;

— formarea unei ținute corecte;

— însușirea deprinderilor motrice și a priceperilor necesare în viață;

— educarea calităților morale, de voință și a simțului estetic în spiritul moralei comuniste.

Referitor la sarcinile educației fizice școlare, subliniem că nici una dintre ele nu poate să fie realizată în întregime numai prin mijloacele de care dispune o singură disciplină practică, oricît de multe ar fi ele. Pentru aceasta, considerăm că este necesar să se recurgă la îmbinarea fericită în ceea ce privește folosirea exercițiilor fizice ce aparțin diferitelor exerciții practice pentru realizarea în totalitatea lui a scopului educației fizice școlare. Acest lucru trebuie să ne facă să gîndim mai mult la pregătirea profesională, temeinică, pe care trebuie să o asigurăm absolvenților facultăților noastre de educație fizică pentru ca ei să fie în stare să selecționeze, din toate disciplinele practice, exercițiile cele mai indicate pentru rezolvarea sarcinilor educației fizice școlare.

Fiecare disciplină practică își aduce partea sa de contribuție, într-o măsură mai mare sau mai mică, prin mijloacele de care dispune în realizarea sarcinilor educației fizice școlare.

Educație fizică și sport nr. 9, 1972, pag. 21

Disciplinele practice, prin care se realizează predarea educației fizice școlare, se diferențiază între ele nu atît prin scopurile pe care le urmăresc, cît mai ales prin unele trăsături fundamentale, categorii de exerciții specifice și procedee metodice folosite în aplicarea acestora pentru perfecționarea omului din punct de vedere fizic, moral și intelectual.

Comparativ cu celelalte discipline ale educației fizice, gimnastica se caracterizează prin:

— influența multilaterală asupra organismului elevilor, folosind cele mai multe și mai variate exerciții fizice, care îi permit să contribuie în mod rațional, într-un procent mai ridicat, la rezolvarea sarcinilor dezvoltării fizice generale, întărirea sănătății, formarea unei ținute corecte, perfecționarea coordonării generale a capacităților motrice, a calităților fizice și moral-volitive, creînd în acest fel condiții avantajoase pentru toate disciplinele practice ale educației fizice;

— posibilitatea de a regla cu mai multă precizie efortul depus pentru efectuarea diferitelor exerciții fizice;

— posibilitatea de a influența, la alegere, în mod selectiv, diferite aparate și sisteme ale organismului, segmente corporale, grupe musculare și articulații;

— faptul că unele categorii de exerciții, care intră în conținutul gimnasticii, pot fi executate oriunde sînt asigurate condițiile de igienă elementare și de către oricine manifestă interes pentru ele, indiferent de vîrstă, sex, profesie și grad de pregătire fizică.

Principalele grupe de exerciții care formează conținutul gimnasticii sînt:

— exercițiile de ordine, front și formații;

— exercițiile pentru pregătirea aparatului locomotor și de dezvoltare fizică generală;

— exercițiile pentru formarea deprinderilor motrice de bază: mersul, alergarea, tîrîrea, cățărarea, echilibrul, aruncarea și prinderea, tracțiunea și împingerea, ridicarea și transportul de greutăți, escaladarea obstacolelor și săriturile;

— exercițiile acrobatice;

— exercițiile de gimnastică modernă (artistică);

— exercițiile de gimnastică sportivă (la aparatele speciale de concurs);

— jocurile dinamice.

2. CONȚINUTUL GIMNASTICII ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ, LA CLASELE V—VIII

Pentru a analiza acest aspect, amintim factorii determinanți:

— modificările morfologice, fiziologice și psihologice care se produc la elevi în această perioadă de creștere, ce coincide cu etapa pubertății;

— gradul de dezvoltare fizică a elevilor și pregătirea anterioară a acestora;

— condițiile de organizare și desfășurare a activității.

Stabilirea conținutului gimnasticii, pentru fiecare clasă, este consemnat în programa de educație fizică școlară.

Din studierea programei de educație fizică școlară rezultă că exercițiile de gimnastică sînt introduse, într-o ordine progresivă la fiecare clasă, pentru care sînt prevăzute și probe de control, pe fiecare trimestru, în mod diferențiat pentru elevi și eleve.

Exercițiile de gimnastică sînt prezente în conținutul lecțiilor de educație fizică la elevii din clasele V—VIII, pe toată durata anului școlar, avînd o mai mare pondere în lecțiile care se fac în perioada trimestrului al II-lea, care corespunde anotimpului rece, cînd nu se mai poate lucra afară.

La fiecare clasă predomină grupele de exerciții ce aparțin gimnasticii de bază, cum sînt: exercițiile de ordine, exercițiile de pregătire a aparatului locomotor și de dezvoltare fizică generală, exercițiile pentru formarea deprinderilor motrice de bază și jocurile; urmează exercițiile acrobatice cu caracter static și dinamic. Pentru gimnastica sportivă sînt introduse numai exerciții de acomodare cu aparatul, sub formă de joc.

Pentru fete, sînt specificate la fiecare clasă exerciții de gimnastică modernă (artistică).

3. PARTICULARITĂȚILE PREDĂRII EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ ÎN CADRUL LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ, PENTRU ELEVII DIN CLASELE V—VIII

În funcție de sarcinile educației fizice, pentru clasele respective, de caracteristicile morfologice, fiziologice și psihologice ale elevilor la această vîrstă, de trăsăturile lor individuale, de metodica folosită și de condițiile existente pentru organizarea și desfășurarea acestei activități în școală se pot desprinde și analiza o serie de particularități.

Referitor la această problemă, semnalăm următoarele:

— în lecțiile de gimnastică pentru clasele V—VIII trebuie să urmărim în continuare dezvoltarea armonioasă, întărirea organismului, formarea unei ținute corecte;

— profesorul va trebui să selecționeze exercițiile cele mai indicate pentru elevii din clasele respective;

— exercițiile din gimnastica de bază vor fi cele mai întrebuințate;

— structura acestor exerciții trebuie să fie simplă, să nu prezinte dificultăți din punct de vedere al realizării coordonării;

— exercițiile de ordine, front și formații vor fi folosite în special pentru crearea unei omogenități în ceea ce privește execuția, răspunderea promptă la comenzi;

— comanda și conducerea lecției de către profesor este hotărîtoare pentru însușirea exercițiilor;

— o atenție deosebită se va acorda exercițiilor pentru pregătirea aparatului locomotor, prin care se va influența dezvoltarea armonioasă și formarea unei ținute corecte;

— se va pretinde elevilor să execute mișcările cu multă precizie (amplitudinea, direcția, durata, ritmul și intensitatea), pentru însușirea bazelor generale ale exercițiilor fizice;

— *se va urmări îmbunătățirea calitativă a execuțiilor;*

— *pentru executarea frumoasă și corectă a mișcărilor, elevii vor trebui să învețe bine pozițiile principale și derivate, folosite pentru predarea exercițiilor de gimnastică;*

— *pentru a se ajunge la o execuție frumoasă, continuă și mai eficace a exercițiilor din partea pregătitoare, acestea nu trebuie să fie schimbate prea des;*

— *repetarea exercițiilor pregătitoare, pentru un ciclu de mai multe lecții, este recomandabilă și pentru motivul că după ce elevii le-au învățat, le pot executa singuri acasă ;*

— *succesiunea mișcărilor în complexul de exerciții din partea pregătitoare se va face în mod rațional, ținîndu-se seamă de principiul introducerii progresive a organismului în efort și de alternare a efortului pe diferitele grupe musculare ;*

— *exercițiile de mobilitate pentru coloana vertebrală în plan posterior, sub formă de „pod" și pentru articulația coxo-femurală, sub formă de „sfoară", se vor introduce cu prudență, fără să se abuzeze de ele, pentru a nu favoriza unele deformări ale atitudinii corporale;*

— *exercițiile pentru întărirea musculaturii abdominale și a spatelui, care contribuie în mod deosebit la formarea unei ținute corecte, vor fi folosite în mod permanent, recomandîndu-le elevilor să le introducă în programul lor zilnic de practicare a gimnasticii;*

— *exercițiile aplicative trebuie introduse pe o scară mai largă, cu atenție la dozarea lor. După însușirea tehnicii de execuție se poate trece la combinarea lor în diferite forme, cu caracter de întrecere. La fel se va proceda cu exercițiile acrobatice și cele din gimnastica artistică, pentru fete;*

— *gama exercițiilor acrobatice trebuie lărgită, atît pentru băieți, cît și pentru fete. Aceste exerciții se pot adapta mai ușor la condițiile actuale ale școlilor pentru practicarea gimnasticii ;*

— *aterizările la sărituri și la diferite aparate folosite în predarea exercițiilor de gimnastică se vor face, de preferință, în poziția ghemuit și pe saltele pentru o mai bună amortizare a șocului în timpul contactului cu solul. Aterizările dure au efecte negative asupra întregului organism și mai ales la această vîrstă cînd sistemul muscular și osos înregistrează o creștere accentuată și se caracterizează printr-o slabă rezistență ;*

— *criteriul de apreciere a întrecerilor, în ceea ce privește exercițiile de gimnastică, trebuie să fie execuția corectă și frumoasă;*

— *se va avea o deosebită grijă pentru gradarea efortului în toate verigile lecției, căutînd formele cele mai plăcute pentru atragerea elevilor în activitatea respectivă;*

— *elevilor să li se creeze, în timpul lecțiilor, condiții de afirmare, angrenîndu-i în diferite acțiuni cu caracter organizatoric sau de instruire, pentru ajutorarea colegilor;*

— *profesorul să urmărească la elevi formarea deprinderii de a executa exercițiile de gimnastică și în afara lecțiilor de clasă;*

— mișcările ajutătoare se vor folosi mai mult pentru învățarea unor exerciții mai dificile din punct de vedere al tehnicii de execuție;

— în vederea predării exercițiilor de gimnastică se vor folosi metode variate, îmbinînd explicarea cu demonstrarea, observarea și exersarea cu execuțiile fragmentare, globale și în condiții diferite ;

— toate exercițiile de gimnastică se vor preda în mod diferențiat pentru elevi și eleve, respectînd principiile didactice și cele fiziologice cu privire la învățarea și practicarea exercițiilor fizice.

În încheiere, subliniem că în predarea exercițiilor de gimnastică profesorul este factorul determinant. Prin pregătirea sa profesională și prin calitățile sale de pedagog va trebui să influențeze elevii în ceea ce privește practicarea cu regularitate a exercițiilor de gimnastică, a căror contribuție la dezvoltarea armonioasă, la întărirea sănătății, la formarea unei ținute corecte și la creșterea capacității de muncă este bine cunoscută.

BIBLIOGRAFIE

BĂIAȘU GH. I: Curs de gimnastică, Centrul de multiplicare al Universității din București, 1970, pag. 15—38.

CEAUȘESCU N. N.: Pedagogie, Probleme pedagogice în activitatea de educație fizică și sport, Ed. Stadion, București, 1971, pag. 122—171.

CEAUȘESCU N. N.: Probleme ale pedagogiei educației fizice și ale pedagogiei sportului la clasele V—VIII, Referat prezentat la lectoratul I.E.F.S., București, noiembrie, 1971.

DEMETER A.: Particularitățile morfo-funcționale ale copiilor din clasele V—VIII, Referat prezentat la lectoratul I.E.F S., București, noiembrie, 1971.

ȘICLOVAN I.: Teoria educației fizice și a sportului, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 78—104, 175—184; 242—272; 345—350.

ULMEANU C. FL. : Noțiuni de fiziologie cu aplicații la exercițiile fizice, Ed. U.C.F.S., București, 1966, pag. 375—378; 358—369.

* * * : Programa de educație fizică pentru clasele V—X, editată de Ministerul Învățămîntului, 1969.

GH. BĂIAȘU : Particularités de l'enseignement des exercices de gymnastique dans le cadre des leçons d'éducation physique aux classes V — VIII

Dans la première partie de l'ouvrage, l'auteur présente la contribution de la gymnastique dans la réalisation des tâches de l'éducation physique scolaire, et dans la seconde — la contenu de la gymnastique dans les leçons d'éduction physique scolaire aux classes V—VIII.

On fait des références quant aux particularités de l'enseignement des exercices de gymnastique dans le cadre des leçons d'éducation physique pour les élèves de l'école générale.

GH. BĂIAȘU : Particularities of Teaching Gymnastics During the Physical Education Classes in the 5th — 8th Forms

The first part of the study deals with the contribution of gymnastics to the implementation of the tasks of physical education in schools ; the second part describes the contents of gymnastics in the classes of physical education (5th to 8th forms).

The author refers to the particularities of the teaching of gymnastics during the physical education lessons for the general culture schools.

PREGĂTIREA ŞI NOTAREA ELEVELOR DIN ANUL I DE LICEU LA EXERCIŢIILE DE FORŢĂ

Prof. IOAN LIVADARU
Liceul de cultură generală nr. 2 — Dorohoi

Una dintre problemele cele mai dificile şi complexe cu care profesorul de educaţie fizică vine în contact aproape zilnic este aprecierea şi notarea elevilor. Deşi toţi cei ce muncim în învăţămînt sîntem obligaţi ca cel puţin de trei ori pe trimestru să apreciem evoluţia elevilor, puţini specialişti în acest domeniu şi-au spus părerea în presă. În activitatea cotidiană, oamenii muncii cu diverse profesii şi funcţii sînt apreciaţi pentru munca şi rezultatele lor. Tot aşa şi şcolarul, indiferent de clasa din care face parte, stă sfios sau orgolios pentru a vedea felul cum a fost apreciată munca lui. Nu întîmplător ne-am gîndit să tratăm această problemă, deoarece în munca noastră de pedagogi ne desfăşurăm activitatea în diverse condiţii, fie materiale, fie climaterice. Dacă aceeaşi temă de lecţie poate fi îndeplinită cu mijloace diferite, de către mai mulţi profesori, nu acelaşi lucru este valabil cînd vorbim despre aprecierea şi notarea unui elev. Considerăm că notarea, în aceleaşi condiţii de lucru, trebuie să fie aproape identică, respectînd aceleaşi criterii. În legătură cu posibilitatea profesorului de a nota corect elevii, sînt totuşi criterii care ţin seamă de : interes, străduinţă, disciplină, participare activă.

În ultimul timp, considerăm că s-a stabilit, după părerea noastră, criteriul cel mai obiectiv (bineînţeles în perioada actuală) potrivit căruia profesorul de specialitate să se ghideze în munca de apreciere şi notare a elevilor. Este vorba de aprecierea şi notarea pe bază de performanţă şi progres a elevilor la normele de control. Considerăm că notarea şi aprecierea după criterii biologice şi într-o oarecare măsură în raport cu capacitatea fizică, sînt depăşite. Ele au fost un îndrumar bun la timpul lor, astăzi însă practica ne-a confirmat că alte criterii pot să stea la baza acestei activităţi.

MATERIAL ŞI METODĂ

De cîţiva ani predăm educaţia fizică numai la fete. În anul şcolar 1971—1972 ne-au fost repartizate 13 clase de fete, dintre care 5 de anul I. În liceul nostru, o caracteristică generală este că predomină fetele. Datorită demixtării se ajunge ca la diferite ore să fie prezente 59, 57, 54 de eleve. Este adevărat că nu toate lucrează, fiind scutite în proporţie de 10—18 la sută. Activitatea de educaţie fizică se desfăşoară într-o sală de clasă cu dimensiunile de 9,20/6,30 m, destinată acestui scop. Deoarece spaţiul afectat pentru desfăşurarea orelor este mic şi numărul de eleve este mare, trebuie întrebuinţate cele mai adecvate metode pentru a putea pregăti elevele în vederea trecerii normelor de control.

Situaţia de „invers proporţional" apărută în componenţa claselor se datorează predării limbilor moderne, care în mod obligatoriu trebuie să aibă continuitate. Faptul că o parte dintre anii de studiu din liceu învaţă în prima jumătate de zi, iar ceilalţi în a doua jumătate, face ca gruparea claselor să fie din ani diferiţi. Exemplu : I E cu II C, anul II E cu III B. La aceste clase, dificultatea este şi mai mare prin prezenţa în aceeaşi oră a patru teme, care trebuie realizate obligatoriu. Din considerentele expuse mai sus reiese clar inconvenientul pe care-l întîmpinăm în pregătirea elevelor pentru trecerea normelor de control.

Ca aparate şi materiale am folosit: 4 rînduri de scări fixe, montate pe peretele din lăţimea sălii, 4 bănci de gimnastică, 3 saltele, 1 bîrnă, 1 capră, 1 ladă. Sigur că şi aceste materiale şi aparate ocupă destul loc în spaţiul mic pe care-l avem. Normele de control pentru exerciţiile de forţă le-am planificat ultimele, deoarece prin sistemele de lecţii, la normele de control anterioare elevele căpătau deja o parte din forţa generală, iar în ultima perioadă erau capabile să-şi formeze şi forţa specifică. La planificarea normelor de control am folosit programa de învăţămînt valabilă pentru anul şcolar 1971/1972, ediţia 1965.

Deşi actualele programe sînt în parte deficitare, totuşi, pînă vor apărea altele noi, sîntem obligaţi să le respectăm în raport de condiţiile de muncă pe care le avem.

DESCRIEREA, REZULTATELE ŞI INTERPRETAREA LOR

Pentru anul I, programa de învăţămînt prevede ca normă de control pe trimestrul I : „din sprijin culcat, trei îndoiri de braţe". În condiţiile în care elevele ar executa corect cele trei îndoiri de braţe, echivalează cu nota 5. Din practica anilor trecuţi, reiese clar că elevele nu posedă această calitate motrică la venirea în liceu şi, mai mult decît atît, nici participarea la un sistem de lecţii în mod special şi la lecţii în general, care să pună accent cu pregnanţă pe pregătirea fizică generală, nu le oferă posibilitatea să îndeplinească această normă în mod corect. Afirmăm acest lucru din mai multe considerente, pe care le enumerăm în continuare :

— la verificarea preliminară de la începutul trimestrului I, la anii I A şi I B, dintr-un număr de 57 de eleve, o elevă a executat 11 flotări, una — 4, una — 3, două — 2, patru — 1, iar 48 n-au reuşit nici una. La anii I C şi D, dintr-un număr de 46 de eleve, 5 au executat 10 flotări, două — 8, două — 3, trei — 1, iar 32 — nici una. La anul I E, din 22 de eleve, două au executat 2, una a executat 1, iar 19 — nici una.

La sondajul făcut la începutul sistemului de lecţii dinaintea ultimei norme am constatat că, la anii I A şi I B, din cele 48 de eleve care nu reuşiseră nici o flotare la început, doar 9 au realizat între 3 şi 5 flotări, rămînînd, cu aproximaţie, ca jumătate dintre eleve să fi avut note sub limită. Atunci am procedat, ca şi în anii trecuţi, la schimbarea normei de control, cu : „din şezînd pe banca de gimnastică la capătul ei, braţele sus, paralele, flexii şi extensii de trunchi". Vîrfurile picioarelor erau ţinute de o colegă scutită de ora respectivă. Aceste exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii abdominale au o valoare foarte mare pentru viaţă ;

— un alt considerent care ne-a înarmat cu posibilitatea cunoaşterii situaţiei reale de lucru şi rezultatele elevelor a fost şi faptul că, într-o perioadă de cîţiva ani, am avut posibilitatea să facem diferite sondaje la unele şcoli din cadrul judeţului. Din sondajele efectuate reieşea că

Tabelul 1

Elevele	Rezultatele la începutul trimestrului	Rezultatele la norma de control	Diferența (repetări)	Nota obținută după performanța și progresul realizat
A.C.	48	69	21	6
A.E.	45	56	11	5
A.L.	110	121	11	10
A.S.	110	185	75	10
B.R.	50	86	36	8
C.E.	105	120	15	10
C.L.	110	134	24	10
G.P.	100	170	70	10
P.A.	40	55	15	5
R.D.	70	110	40	10
S.L.	45	70	25	7
S.V.	40	100	60	10
T.C.	47	69	22	6

unele eleve din anul I executau 10 pînă la 18 flotări fiind notate cu 10. Realitatea era însă că elevele respective nu executau corect nici una, deci nici nota nu era corectă, nici execuția. În pregătirea normelor de control, respectînd sistemele de lecții, am folosit exerciții la scara fixă, cu băncile de gimnastică, la ladă, capră, bîrnă, exerciții cu partener (în 2 și 3), flotări, genuflexiuni, exerciții cu îngreuiere, cu mingi medicinale, exerciții acrobatice (statice și dinamice) și parcursuri de obstacole. Perioadei de pregătire respective i-au fost alocate 8 lecții. Din motive biologice, majoritatea fetelor nu lucrează toate orele. În medie, am constatat că se lucrează 6—7 ore și foarte puține cîte 8, la care se mai pot adăuga și condiții climaterice, sau de forță majoră (o parte dintre eleve fac naveta, iar altele vin pe jos de la distanță mai mare, întîrziind sau chiar absentînd).

În munca de apreciere și notare a elevelor, respectînd criteriul performanței și al progresului, la anul I am procedat în felul următor :

— performanțe pînă la 60 de repetări — 1 punct pentru fiecare 9 repetări realizate față de valoarea înregistrată la începutul sistemului de lecții ;

— performanțe peste 61 de repetări — 1 punct pentru fiecare 9 repetări realizate pînă la 60 și 1 punct pentru fiecare 7 repetări peste 60 de repetări ;

— performanțe peste 80 de repetări — 1 punct pentru fiecare 5 repetări, fiind valabile 9 repetări pînă la 60 și 7 repetări peste 61 de repetări.

Din tabelul 1 se poate observa clar că elevele care au înțeles ce înseamnă să muncească au făcut progrese remarcabile de-a lungul perioadei de pregătire, obținînd chiar diferențe de 75 de repetări și respectiv 70 în cazul elevelor A.S. și G.P., pentru care au fost notate cu nota maximă. Dar, nu numai diferențele (progresul) ajută pe o elevă

să primească nota maximă. În cazul elevelor C.L., R.D., S.V., pe lîngă progres, un rol deosebit l-a avut performanța, beneficiind de o notare foarte bună. Sînt cazuri (elevele A.L. şi A.E.) care au avut un progres de acelaşi număr de repetări — 11 şi nu au obținut aceeaşi notă. Cauza ? Nu amîndouă au pornit de la acelaşi potențial. A.L., pornind de la 110 şi realizînd un progres de 11, ajunge la 121, iar A.E., pornind de la 45, realizînd acelaşi număr de repetări, se situează undeva la periferia potențialului clasei respective. De menționat că atît eleva A.L., cît şi A.E. au beneficiat de acelaşi număr de ore de pregătire, adică 7. La fel, eleva C.E., cu numai 15 repetări progres, beneficiază, de asemenea, de apreciere maximă, deoarece a început progresul de la o cotă mai mare, adică 105. Valorile după care poate varia numărul de repetări pentru fiecare punct în parte sînt în raport cu omogenitatea colectivului de elevi, condițiile de lucru şi, în final, cu pregătirea şi aprecierea profesorului de specialitate. Un lucru foarte important în trecerea normelor de control l-a avut desfăşurarea lor sub formă de concurs, între elevii aceleaşi clase şi între clase de studiu.

Pentru a stimula elevele care au executat şi flotări, am procedat la majorarea notei, după cum urmează :

— între 1 şi 5 flotări — 1 punct ;

— peste 5 flotări — 2 puncte.

Procedînd în acest fel (tabelul 2), la anii I, dintr-un efectiv de 125 de eleve, au beneficiat de 1 punct — 18, iar de 2 puncte — 8 ; deci, un total de 36 din 125, proporția fiind, la prima vedere, de 29 la sută. Dacă urmărim elevele cărora trebuie să le majorăm nota, observăm că 1 punct vor primi numai 4, iar 2 puncte — una singură, deoarece au deja nota maximă, procentajul de majorare fiind deci de numai 0,04 la sută.

Inițial ne-am propus să acordăm cîte 1 punct la notă elevelor care participau la competițiile de masă, la diferite discipline sportive sau făceau parte din echipele reprezentative ale şcolii de cros şi handbal, însă acestea primiseră nota maximă.

Procedînd în acest fel, ne-am propus şi am realizat din partea elevelor atît un efort deosebit în pregătire, cît şi satisfacții la trecerea normelor de control.

La prima vedere, observînd media aritmetică totală pentru anii I (tabelul 3), am putea să credem că media aritmetică totală de 9,24 este

Tabelul 2

Anul de studii	Nr. de eleve	Beneficiare de 1 punct pentru flotări	Eleve cărora li s-au adăugat 1 punct	Beneficiare de 2 puncte pentru flotări	Eleve cărora li s-au adăugat 2 puncte	Procentaj de beneficiar	Procentaj de adăugare 2 puncte
I A	29	4	1	1	–	29%	0,04%
I B	28	4	1	–	–		
I C	18	3	1	4	–		
I D	28	4	–	3	1		
I E	22	3	1	–	–		
Total	125	18	4	8	1		

Tabelul 3

Anul de studii	Notele obținute						Media aritmetică pe ani de studii	Media aritmetică totală pe anii I
	5	6	7	8	9	10		
I A	1	1	5	1	3	18	9	9,24
I B	1	4	2	2	2	17	9,53	
I C	1	1	1	1	1	13	9, 16	
I D	-	1	1	4	1	21	9, 42	
I E	1	2	2	-	1	16	9, 09	

Tabelul 4

Anul de studii	Notele obținute							Media aritmetică pe ani de studii VITEZA	Media aritmetică generală	Media aritmetică pe ani de studii HANDBAL	Media aritmetică generală
	4	5	6	7	8	9	10				
I A	5	7	5	6	1	2	2	5,96	6,40	6,27	5,72
I B	6	8	7	3	2	1	1	5,78		5,64	
I C	3	3	1	4	4	1	2	6,77		5,33	
I D	1	2	4	9	2	7	3	7.50		5,60	
I E	4	3	6	6	1	2	-	6.01		5,77	

aproape de cota maximă, aceasta presupunînd că elevii sînt foarte bine pregătiți sau că profesorul este mai indulgent în acordarea notelor. Ca termen de comparație am făcut media aritmetică pentru fiecare an de studiu și media aritmetică generală la celelalte două norme de control (tabelul 4). La „alergarea cu start de jos pe 60 m", media aritmetică generală este de 6,40, iar la „conducerea mingii cu ocolirea unor obstacole și aruncarea la poartă din săritură" este de 5,72. Făcînd totuși media generală, pe trimestru, reiese 7,12, ceea ce înseamnă că elevele din anul I au o pregătire satisfăcătoare prin prisma mediei. Realitatea este că elevele din anul I, în majoritate, vin cu o pregătire necorespunzătoare din școala generală.

Din cele cinci clase de anul I, cea mai omogenă este clasa I D, deoarece media aritmetică de la cele trei norme de control este de 7,50 (tabelul 5). De altfel, din această clasă sînt selecționate cele mai multe eleve pentru echipele de pentatlon, cros și handbal. După cum reiese din situațiile statistice făcute, notele cele mai mari au fost acordate elevelor pentru munca deosebită pe care au depus-o la exercițiile de forță, unde nu le-a trebuit multă îndemînare și coordonare. Menționăm faptul că pregătire suficientă s-a făcut și pentru norma de la handbal, însă elevele, neavînd cunoștințe, priceperi și deprinderi formate la vîrsta școlii generale, n-au putut să înregistreze progresul așteptat.

Urmărind valorile înregistrate (tabelul 6), observăm că în unele clase, valoarea minimă ajunge la început la 16 repetări — anul I A, pe cînd la anul I C se triplează. În ge-

neral, toate elevele încep timid controlul inițial, întrucît nu-și dau seama de potențialul lor. Nefiind obișnuite cu efortul, nici cu importanța lui pentru viață, elevele nu pot să înțeleagă sensul acestei verificări. Faptul că la anul I A valoarea minimă de repetări, la început, este de 16 și la I E de 55, se datorează și felului cum este plasată ora de educație fizică în orarul săptămînal, mai înainte sau mai tîrziu una față de cealaltă. După ce o clasă a efectuat — 55. Cel mai mic progres l-am înregistrat însă la clasa I B — 37. În ceea ce privește valoarea maximă la început, cifra cea mai mică este 111, iar cea maximă — 211, cel mai bun rezultat din toți anii I. Făcînd media aritmetică la început și comparînd-o cu cifrele stabilite pentru notare, constatăm că valori de 85, 76, 81 sînt calificate ca bune, iar valori peste 100, înregistrate la sfîrșit, ca foarte bune. Media progresului face ca anii I B și I C să obțină cel mai

Tabelul 5

Anul de studii	Norme			Media aritmetică generală
	Viteză	Handbal	Forță	
I A	5,96	6,27	9	7,07
I B	5,78	5,64	9,53	6,98
I C	6,77	5,33	9,16	7,08
I D	7,50	5,60	9,42	7,50
I E	6,01	5,77	9,09	6,95

Tabelul 6

Anul de studii	Valoarea minimă de repetări		Valoarea maximă de repetări		Media aritmetică		Media progresului
	La început	La sfîrșit	La început	La sfîrșit	La început	La sfîrșit	
I A	16	55	165	190	85	119	34
I B	19	56	130	211	53	111	58
I C	25	80	111	195	76	128	52
I D	20	70	165	170	81	120	39
I E	55	65	120	158	79	111	32

această probă, am comunicat la clasa următoare rezultatul și aceasta a făcut să ia amploarea unui concurs indirect cu rezultate și mai bune. Dacă urmărim progresul înregistrat la valoarea minimă, pe clase, deducem că anul I C are cea mai mare diferență mare salt. Analizînd această capacitate motrică — forță, constatăm că elevele, în perioada anterioară intrării în liceu, nu sînt obișnuite să muncească suficient, lucru constatat cu ocazia verificării și trecerii normelor de control. Un elev poate fi apreciat

prin prisma progresului numai cînd este pus să lupte cu centimetrii, cu zecimile de secundă și cu numărul de repetări pentru a dovedi atașamentul și dragostea față de muncă.

CONCLUZII

— Exercițiile de forță pentru musculatura abdominală au un rol deosebit de important pentru viață, pentru omul societății noastre contemporane. Actualele eleve vor fi gospodinele de mîine, vor deveni mame, vor lucra în fabrici, ateliere, pe ogoare, iar forța mușchilor abdominali, în special și forța, în general, le vor ajuta mult.

— Cu colective numeroase trebuie întrebuințate metode și mijloace potrivite scopului pe care-l urmăresc temele lecțiilor.

— Popularizarea celor mai bune rezultate la „Colțul sportiv al școlii" stimulează pe elevi în pregătirea viitoare.

— Calculul aritmetic făcut pentru fiecare elev în parte trebuie să constituie un stimulent și pentru profesori.

— Problema principală în aprecierea și notarea elevilor rămîne bagajul de cunoștințe docimologice pe care-l are profesorul, înarmarea cu tot ce este nou, iar în final — cultura sportivă poate să fie hotărîtoare.

BIBLIOGRAFIE

1. MOGOȘ A., MITRA GH. : Educația fizică în liceu, Ed. Stadion, București, 1970.
2. MOGOȘ A. : Îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică, rev. Educație fizică și sport, nr. 9, 1971, București.
3. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.
4. * * * : Programa de educație fizică pentru clasa a IX-a, Ministerul Învățămîntului, 1965.

I. LIVADARU : La préparation et la notation des élèves de la première année de lycée aux exercices de force

Partant de la nécéssité d'apprécier le travail de toutes les catégories de citoyens, l'auteur présente son point de vue, établi à la suite de l'expérience accumulée dans l'enseignement de l'éducation physique aux jeunes filles, en ce qui concerne l'appréciation et la notation de ces activités.

Sont présentés les moyens dont on a fait la vérification préliminaire pour la préparation physique générale, ainsi que le mode dont on a fait l'appréciation et la notation des élèves après les épreuves de contrôle, en respectant le critère de la performance et des progrès enregistrés.

I. LIVADARU : Training and Marking of Strength Exercises with Schoolchildren in the First Year of Lyceum.

Starting from the necessity of appreciating the work of all categories of citizens, the author makes some considerations on appreciation and marking in physical education classes.

He presents the preliminary check up regarding a general physical training and gives details on the appreciation and marking of pupils (control tests) in accordance with the criteria of performance and implemented programme.

Dr. NICOLAE GORUN
Spitalul Brîncovenesc

MEDICINĂ SPORTIVĂ

ENTORSELE PUMNULUI LA SPORTIVI ŞI NESPORTIVI

DATE GENERALE

Regiunea topografică dintre antebraţ şi mînă, cunoscută sub numele impropriu de pumn, se caracterizează printr-o arhitectură osoasă şi articulară extrem de complexă. De aceea, leziunile traumatice produse la acest nivel pun probleme deosebite din punct de vedere clinic şi terapeutic.

Entorsa pumnului se poate prezenta sub trei forme : entorsa radio-carpiană (cea mai frecventă), entorsa radio-ulnară inferioară (rară) şi entorsa piziformo-piramidală (foarte rară). Dată fiind marea frecvenţă a entorselor radio-carpiene, diagnosticul lor este sinonim cu acela de entorsă a pumnului. Toate entorsele din seria noastră au fost entorse radio-carpiene.

Deseori diagnosticate în anii trecuţi, astăzi, datorită folosirii sistematice a examenului radiologic, numărul entorselor de pumn a scăzut în favoarea fracturilor acestei regiuni (fracturi fără deplasare şi marginale de epifiză radială distală, fracturi de stiloidă radială, fracturi de scafoid sau alte oase carpiene etc.).

În perioada 1 ianuarie 1964 — 31 decembrie 1971, am examinat şi tratat 1 085 de cazuri de entorse diferite, dintre care 178 de cazuri cu entorse de pumn (16,4 la sută). Ca frecvenţă, în seria noastră, entorsele pumnului se situează pe locul al treilea, după entorsele de gleznă (49,3 la sută) şi cele de genunchi (17,6 la sută).

După Economu (1958), la copiii sub 15 ani, entorsele de pumn ocupă locul al patrulea, după entorsele de gleznă, de cot şi de genunchi.

Din tabelul 1, rezultă că entorsele pumnului sînt mai frecvente la sexul masculin (57,3 la sută).

În etiologia entorselor de pumn, intervin, în ordine descrescîndă : accidentele de sport (45,3 la sută), accidentele de circulaţie (22,4 la sută), accidentele de muncă (18,2 la sută) şi accidentele casnice (14,1 la sută).

STATISTICA ENTORSELOR DE PUMN PE PERIOADA 1 IANUARIE 1964 - 31 DECEMBRIE 1971

	Grupa de vîrstă (ani)	M	F	TOTAL	%
Repartizarea cazurilor pe grupe de vîrstă și sexe	0 - 14	5	1	6	3,5
	15 - 24	21	9	30	16,9
	25 - 34	24	22	46	25,9
	35 - 44	23	17	40	21,9
	45 - 54	17	13	30	16,9
	55 - 64	6	9	15	8,5
	65 - 74	5	4	9	5,2
	75 și peste	1	1	2	1,2
	TOTAL	102 (57 3%)	76 (42 7%)	178	100,00
Repartizarea după pumnul lezat	drept			84	47,1
	stîng			94	52,9
Repartizarea după grade	gradul I			109	61,2
	gradul II			45	25,3
	gradul III			24	13,5

Orice mișcare bruscă și brutală, care întinde ligamentele și capsulele articulare dincolo de limita rezistenței lor, determină o entorsă de pumn, mecanismul de acțiune putînd fi direct, indirect sau combinat. Căderea pe mînă în hiperextensie și adducție forțată este mecanismul cel mai frecvent. Între cauzele favorizante de ordin general, menționăm : oboseala și lipsa de antrenament.

În general, ele se pot întîlni la orice vîrstă, dar sînt incomparabil mai frecvente la adolescenți și adulți. În statistica noastră, 81,6 la sută din cazuri au avut vîrsta cuprinsă între 15 și 54 de ani.

Rezultă că numărul zilelor de incapacitate temporară de muncă este apreciabil, cu toate că gravitatea acestor entorse nu atinge niciodată pe cea a entorselor de genunchi și entorselor de gleznă.

STUDIU CLINIC ȘI RADIOLOGIC

Aspectul clinic este acela întîlnit în toate celelalte entorse. Durerea spontană este uneori extrem de vie, încît accidentatul nu poate mișca nici chiar degetele. Alături de durere, impotența funcțională și tumefacția regională sînt tulburările care-l determină pe pacient să se prezinte la medic. Mîna are, de multe ori, o atitudine de înclinație ulnară. Gîtul mîinii este mărit de volum, mai ales în partea postero-externă, iar golul tabacherii anatomice este șters. După cîteva ore, pot apărea echimoze locale. Pe interlinia radio-carpiană, în special în regiunea scafoidiană, accidentatul acuză dureri vii la presiune, dureri care devin cu atît mai intense, cu cît ne apropiem mai mult de marginea radială a mîinii. Sensibilitatea dureroasă va fi căutată cu grijă și pe ligamentul colateral

radial, colateral ulnar şi radio-carpian posterior. Uneori, în dreptul tabacherii anatomice, putem descoperi o tumefacţie rotundă sau ovoidă, variabilă ca întindere, expresie a hemartrozei, care s-a produs în momentul rupturilor capsulo-ligamentare. Element prezent şi în fracturile intraarticulare ale epifizei radiale, această hemartroză interpretată corect şi prudent este raportată la datele examenului radiologic. În entorsele de gradul al III-lea, durerile sînt extrem de vii şi echimozele mai întinse.

Toate mişcările active şi pasive ale articulaţiei pumnului sînt dureroase, dar cele mai dureroase sînt extensia şi înclinaţia radială. Forţa de prehensiune este scăzută în grade variabile.

Examenul radiologic este absolut necesar, deoarece, de multe ori, în spatele unei entorse radio-carpiene, se ascunde o fractură marginală de radius (Tixier şi Patel), o fractură de scafoid sau alt os al carpului, o luxaţie de semilunar etc.

Diagnosticul diferenţial are în vedere deci contuzia, luxaţia (mai frecvent, de semilunar), fracturile oaselor care alcătuiesc scheletul regiunii, artroza, osteonecroza de semilunar (boala Kienböck), artrita, osteoartrita bacilară etc.

TRATAMENT ŞI REZULTATE

În urgenţă, pentru calmarea durerilor, se poate face o infiltraţie cu procaină sau xilină 0,5—1 la sută (5—10 ml), pentru fiecare ligament. Toţi traumatologii sînt astăzi de acord cu imobilizarea pumnului în aparat gipsat pentru 7—21 de zile, în funcţie de gravitatea entorsei. Cu toate că mulţi autori recomandă o atelă gipsată dorsală de sub cot la articulaţiile metacarpo-falangiene, noi am folosit imobilizarea în gips circular, care cuprinde jumătatea distală a antebraţului, pumnul şi mîna, pînă la articulaţiile metacarpo-falangiene, incluzînd însă în gips şi falanga bazală a policelui. Mîna este aşezată în poziţie funcţională (de scris). Cu acest tratament, în majoritatea cazurilor, durerile dispar la scurt timp după imobilizare, chiar dacă n-am infiltrat în prealabil regiunea cu soluţie anestezică. După suprimarea imobilizării, pacientul va relua treptat mişcările active şi dacă este nevoie va face fizioterapie (diadinamici, ultrascurte reci, ultrasonoforeză etc.).

O entorsă simplă, corect tratată, la un om tînăr, se vindecă cu restitutio ad integrum, în 1—2 săptămîni. Dacă durerile şi edemul persistă, după scoaterea gipsului, se poate folosi în continuare un bandaj elastic pentru 7—14 zile. Radiologic, se constată uneori, o decalcifiere importantă a oaselor carpiene, caracteristică pentru sindromul algodistrofic Südek-Leriche. În acest caz este necesar un tratament fizical şi funcţional susţinut şi bine condus. Subliniem faptul că, în tot cursul tratamentului, sînt absolut contraindicate mişcările pasive şi masajul, deoarece pumnul, mîna şi degetele rămîn tumefiate şi dureroase multă vreme.

Toate entorsele de pumn din seria noastră au fost imobilizate în aparat gipsat. Durata imobilizării gipsate a fost următoarea :

- *7 zile = 21 cazuri (11,8 la sută) ;*
- *10 zile = 45 cazuri (25,2 la sută) ;*
- *14 zile = 81 cazuri (45,5 la sută) ;*
- *21 zile = 31 cazuri (17,5 la sută).*

În 92,5 la sută din cazuri, după suprimarea imobilizării, mișcările s-au recuperat treptat și fără dureri, în 7—10 zile. Numai în 7,5 la sută din cazuri, după îndepărtarea aparatului gipsat, a fost necesar un tratament fizical, pentru combaterea durerilor, edemului și redorilor articulare reziduale.

La distanță, rezultatele au fost foarte bune în 96,2 la sută din cazuri și bune în 3,8 la sută din cazuri.

În concluzie, entorsele pumnului sînt leziuni traumatice frecvente, care pun probleme deosebite de diagnostic și tratament, avînd în vedere complexitatea structurală și funcțională a acestei regiuni anatomice.

Imobilizarea gipsată pentru o durată de 7—21 de zile dă rezultate foarte bune în marea majoritate a cazurilor.

BIBLIOGRAFIE

1. BACIU CL. : Hidrocortizonul în traumatologie și ortopedie (Din experiența noastră pe 103 cazuri), Comunicare U.S.S.M., Filiala București, Secția de ortopedie și traumatologie, 1 oct. 1957.
2. BACIU CL., POPOVICI N. : Unele probleme în diagnosticul clinic al afecțiunilor mîinii, rev. Spitalul, București, 1964, vol. 77, nr. 4, pag. 331—340.
3. CORDIER G. J. : Entorse du poignet, Encyclopédie médico-chirurgicale, Paris, 1937.
4. DECOULX P., RAZEMON J. P. : Traumatologie clinique, Masson et Cie, Éditeurs, Paris, 1963, pag. 44—45.
5. DOBOȘIU C., BACIU CL., TOMESCU D. : Traumatologie sportivă, Ed. tineretului — Cultură fizică și sport, București, 1958, pag. 104.
6. ECONOMU TH. : Traumatologie infantilă, Ed. medicală, București, 1958.
7. GORUN N. : Aspecte ale asistenței de traumatologie în policlinică, Comunicare în ședința de referate a colectivului clinicii de ortopedie și traumatologie a spitalului Brîncovenesc, 24 ianuarie, 1970.
8. GORUN N. : Cum tratăm entorsele, Ed. medicală, București, 1972, pag. 58—66.
9. GORUN N. : Din asistența de traumatologie la camera de gardă, rev. Viața medicală, București, 1969, vol. 16, nr. 5, pag. 327—333.
10. GORUN N. : Tratamentul entorselor, rev. Viața medicală, București, 1967, vol. 14, nr. 3, pag. 191—197.
11. MANCIU TR., RUSDEA I., RADU C. : Posibilitățile și limitele asistenței de traumatologie în policlinică, rev. Timișoara medicală, 1959, vol. 4, nr. 2, pag. 63—67.
12. OLIVIER G., OLIVIER C. : Mécanique articulaire, Ed. Vigot, Paris, 1963.
13. RĂDULESCU AL. D., BACIU CL., ROBĂNESCU N. : Traumatismele osteoarticulare, vol. II, Ed. Academiei Republicii Socialiste România, București, 1968, pag. 202—204.
14. RĂDULESCU AL., DENISCHI A. : Tratamentul traumatismelor mîinii, rev. Chirurgia, București, 1961, vol. 10, nr. 2, pag. 179.
15. RĂDUȚESCU V. : Contribuțiuni la studiul radiodiagnosticului leziunilor carpului, Teză, București, 1915.
16. ROCHER CH., RIGAUD A. : Fonction et bilans articulaires, Kinesithérapie et rééducation, ed. a 2-a, Ed. Masson, Paris, 1964.
17. STĂNESCU N. : rev. Fotbal, București, 1968, nr. 93, pag. 2.
18. ȘORA T., PETRESCU P., STEPAN IRINA : Considerații asupra asistenței traumatologice de urgență, rev. Munca sanitară, București, 1966, vol. 14, nr. 3, pag. 140—142.
19. TOMESCU D. : Tratamentul traumatologic, rev. Fotbal, București, 27 iunie 1968, an. III, nr. 109, pag. 4.

N. GORUN : Les entorses du poignet chez les sportifs et les non-sportifs

L'entorse du poignet se présente sous trois formes : l'entorse radio-carpienne (la plus fréquente), l'entorse radio-ulnaire (rare) et l'entorse pisiforme-pyramidale (extrêmement rare). Les entorses radio-carpiennes sont les plus fréquentes.

Dans l'étiologie des entorses du poignet, interviennent en ordre décroissant : les accidents de sport (45,3%) ; les accidents de circulation (22,4%) ; les accidents de travail (18,2%) et les accidents ménagers (14,1%).

L'aspect clinique : douleur spontanée et parfois très vive, impotence fonctionnelle et tuméfaction régionale.

L'examen radiologique est absolument nécéssaire.

Traitement : immobilisation du poignet dans un appareil plâtré pendant 7—21 jours, par rapport à la gravité de l'entorse.

N. GORUN : Fist Sprains of Sportsmen and Non-sportsmen

First sprains show three forms : radio-carpal sprain (the most frequent), the radio-ulnar sprain (rare) and the piziform-pyramidal sprain (extremely rare).

They are due to sports accidents (45.3 p.c.) ; traffic accidents (22.4 p.c.) ; work accidents (18.2 p.c.) ; domestic accidents (14.1 p.c.).

Clinical aspect : pains, sometimes shooting pains, functional impotence and regional tumefaction.

The X-ray exam is a vital necessity.

Treatment : the immobilization of the fist in a plaster stone covered equipment for 7 to 21 days depending on the seriousness of the sprain.

Prof. TRAIAN NICOLAU
Redactor E. F. S.

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

APRECIERI ȘI RECOMANDĂRI PRIVIND GIMNASTICA ZILNICĂ ÎN ȘCOLI

Cu excepția țărilor de mare tradiție, practic, nu s-a oferit niciodată educației fizice de masă locul și importanța pe care teoria i-o conferă.

Încadrîndu-se în sfera acestui gen de activitate, gimnastica zilnică a școlarilor are, de multe ori, de suferit deoarece rezolvarea practică mai îmbracă în unele școli haina demodată a demagogiei. Datorită organizării superficiale, sub semnul căreia se mai desfășoară, din păcate, gimnastica zilnică este adesea apreciată ca lipsită de eficiență. Pentru a evita o astfel de eroare interpretativă, încercăm ca, pe baza rezultatelor obținute de mai multe școli din țară, pe baza observațiilor personale și pe baza opiniilor unor cadre didactice care lucrează direct în procesul de învățămînt, să contribuim la elucidarea acestei probleme.

Introdusă din inițiativa Ministerului Educației și Învățămîntului, începînd cu trimestrul al III-lea al anului școlar 1970—1971, în școlile generale de 10 ani, gimnastica zilnică s-a extins în anul școlar 1971—1972, cuprinzînd atît liceele de cultură generală și de specialitate, cît și școlile profesionale și tehnice.

Ordinul Ministerului Educației și Învățămîntului prevede că: *„gimnastica zilnică a elevilor este o acțiune ce face parte integrantă din regimul școlar"*.

Ea nu este o problemă a profesorului de educație fizică, așa cum greșit au înțeles unele cadre de conducere din școli, ci este o problemă a întregului corp profesoral, care trebuie să contribuie din plin la rezolvarea ei.

Educație fizică și sport nr. 9, 1972, pag. 38

Bineînțeles că, datorită competenței sale profesionale, profesorul de educație fizică este cel care ajută în primul rînd la organizarea acestei activități și tot el este cel care alcătuiește programul de gimnastică, după modelul elaborat de minister, dar la aplicarea în practică trebuie să participe toate cadrele didactice din școală.

Cînd, unde și cum se poate desfășura programul de gimnastică

Gimnastica zilnică se poate efectua fie înainte de începerea cursurilor, fie în recreația mare. În cazul în care programul se efectuează înaintea începerii primei ore, elevii vor trebui să vină la școală mai devreme cu 10—15 minute sau să se prelungească cu 10—15 minute ultima oră, cînd gimnastica se efectuează în pauza mare. În nici un caz nu trebuie folosit timpul de recreație, el rămînînd integral la dispoziția elevilor.

Profesorul de educație fizică împreună cu conducerea școlii stabilesc locul de desfășurare a exercițiilor, loc care va fi ales în funcție de condițiile materiale, de suprafața curții sau a terenurilor disponibile și va ține seama de mărimea efectivului cu care lucrează.

Cel mai indicat este să se lucreze în aer liber, în curtea sau pe terenul de sport al școlii. Acolo unde condițiile de lucru nu permit aceasta se pot folosi cu succes sălile de clasă sau holurile. Pentru situațiile în care băncile din clase nu sînt fixe, se recomandă ca ele să fie mutate în așa fel încît să se cîștige cît mai mult loc pentru efectuarea exercițiilor în mijlocul clasei. Profesorul de educație fizică este cel care stabilește programul de gimnastică ce trebuie efectuat, în funcție de modelul elaborat de minister.

În vederea însușirii cît mai corecte a exercițiilor și pentru obținerea maximului de eficiență, se recomandă ca un program să fie repetat o perioadă mai îndelungată de timp (4—6 săptămîni), iar exercițiile să fie cunoscute dinainte de către elevi (de la orele de educație fizică).

Se știe că pozițiile statice din timpul orelor de curs au efecte negative asupra ținutei elevilor, ele ducînd la instalarea unor vicii de atitudine (scolioze, cifoze), ori tocmai în vederea preîntîmpinării și combaterii acestor efecte trebuie practicată gimnastica zilnică. De asemenea, trebuie să avem în vedere că, în timpul a 2—3 ore de curs, elevii depun un deosebit efort intelectual și că exercițiile fizice duc la destinderea activă, compensînd eforturile intelectuale depuse.

Alegerea exercițiilor trebuie făcută cu multă atenție, în funcție de vîrsta colectivului căruia i se adresează. Pentru acest lucru și din considerente de ordin organizatoric, se recomandă lucrul pe clase și nu cu întregul colectiv al școlii o dată.

Exercițiile trebuie să fie simple sub raport tehnic, atractive și să se adreseze principalelor grupe musculare. Ele trebuie să fie corective și capabile să activeze, în mod optim, marile funcțiuni ale organismului (respirație, circulație), să alcătuiască un ansamblu original de exerciții de gimnastică, de scurtă durată, de intensitate variabilă și de structură coordonatoare mai mult sau mai puțin

complexă, răspunzînd astfel condițiilor tehnice, fiziologice și psihomotorii de moment ale elevului.

Un exercițiu se poate efectua în 4—8 timpi, repetîndu-se, după apreciere, de 2—6 ori. Este bine ca la fixarea numărului exercițiilor efectuate să se aibă în vedere timpul de lucru avut la dispoziție și spațiul în care se execută.

Recomandări organizatorice

Participarea conștientă și activă a elevilor, stimulată de cunoașterea scopului pe care trebuie să-l atingă, constituie una dintre condițiile hotărîtoare în asigurarea eficienței gimnasticii zilnice, activitate care depinde numai de modul în care ea este organizată.

Pentru a se ajunge la un bun climat organizatoric, climat care să permită desfășurarea programului stabilit în bune condiții, încadrîndu-se în timp și spațiu, considerăm că timpul cel mai potrivit este recreația mare, și anume: imediat după terminarea recreației, înainte de intrarea în clasă, elevii se adună la locul dinainte stabilit. Programul de gimnastică începe sub conducerea instructorului sportiv al clasei (profesorul de educație fizică instruiește 2—3 elevi din fiecare clasă) și sub supravegherea profesorului ce urmează a intra la ora respectivă (e bine ca în timpul programului profesorul să noteze și absenții, și chiar să lucreze în rînd cu elevii, stimulîndu-i). La clasele I—IV, programele de exerciții se vor practica sub conducerea învățătorului clasei respective (profesorul de educație fizică trebuie să asigure din timp instruirea învățătorilor care lucrează o dată cu elevii).

Acolo unde condițiile materiale permit, se poate folosi cu succes stația de amplificare atît pentru comenzi, cît și pentru îmbinarea acestora pe un fond muzical.

E de dorit ca față de însemnătatea acestei inițiative să se facă simțite măsuri privind crearea unei opinii favorabile în jurul acestei acțiuni. Discuțiile cu cadrele didactice, cu diriginții, cu elevii, precum și cu părinții lor, despre importanța acestei activități cu caracter social, sînt doar cîteva dintre măsurile cele mai eficiente în vederea obținerii unui randament maxim. Ar fi bine, de asemenea, ca programele de exerciții să fie afișate cît mai vizibil, pentru ca elevii să le poată avea oricînd la îndemînă.

★

Fără îndoială, o serie de probleme nu au fost abordate sau au fost insuficient dezvoltate. Punctele principale fiind însă precizate, fiecare dintre noi își definește propriile păreri în mod diferit.

Nici una dintre recomandări nu are pretenție de lege; noi propunem doar, profesorul fiind liber să le abordeze în maniera care i se pare a fi cea mai favorabilă și mai adaptabilă condițiilor concrete ale școlii respective.

BIBLIOGRAFIE

1. BRATU I. : Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. C.N.E.F.S., 1967.
2. LOGIN MARIA : Organizarea și conținutul educației fizice și sportului în școala generală de 10 ani, rev. Educație fizică și sport nr. 1, 1972.
3. ȘICLOVAN I. : Teoria educației fizice și sportului, Ed. Stadion, 1970.
4. VLĂDICA GH. : Educația fizică și sportul de masă, Ed. Stadion, 1972.

T. NICOLAU : Appréciations et recommandations concernant la gymnastique quotidienne dans les écoles

A la suite de la propre expérience pratique, l'auteur présente un ouvrage d'orientation concernant la gymnastique quotidienne dans les écoles. Ce problème n'appartient pas seulement au professeur d'éducation physique, mais à tout le corps didactique, car la gymnastique quotidienne se déroulera par classes séparées, aux heures différentes, par rapport à l'âge des élèves, aux heures quotidiennes, aux exercices qui seront effectués. Il est préférable que, dans la limite des possibilités, la gymnastique quotidienne se dérolue en plein air, dans la cour, ou sur le terrain de sport, dans les salles de classe (si on peut rassembler les bancs), ou dans le hall de l'école.

Cette action, extrêmement importante, qui a comme but de combattre l'installation des déficiences physiques chez les enfants, à la suite d'un séjour trop prolongé assis, en banc ou sur une chaise pour faire les devoirs, doit entrer dans la conception de vie de chaque élève.

T. NICOLAU : Appreciations and Recommendations on Daily Gymnastics in Schools

Based on his own experience, the author gave some considerations on daily gymnastics in schools. He considered it to be a problem not only of the physical education instructor but of the entire teaching staff, as well. Daily gymnastics is to be done by separate forms, at different hours, according to age criteria, the daily timetable, kind of exercises. The author suggests that daily gymnastics should be done in the open air, in the courtyard, on the school's sports grounds, or else in the sport halls, the hall of the school, in the classes themselves.

Daily gymnastics helps fighting against physical deficiencies caused by sitting too long. It is a conception to be adopted by each schoolchild.

OPINII
CONSULTAȚII

INFLUENȚA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ASUPRA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ INTELECTUALĂ A ELEVILOR*)

Activitatea fizică și cea intelectuală, componente de seamă în orice domeniu de activitate, sînt urmărite spre a fi dezvoltate continuu de către omul societății moderne. Influențarea lor reciprocă are ca efect dezvoltarea personalității umane fapt care este nu numai declarativ acceptat, ci și fundamentat științific.

Aprecierea contribuției favorabile a exercițiului fizic la starea de sănătate, în general, se referă implicit și la sănătatea mintală (7). Determinarea cantitativă și calitativă a acestei accepțiuni, dependentă de mulți factori constituenți ai procesului de formare a tineretului (4), se cere mereu studiată, fapt ce motivează obiectul atenției noastre în această lucrare.

Activitatea depusă de elevi în cadrul lecției de educație fizică are drept scop, în principal, corecta dezvoltare fizică, întărirea și perfecționarea funcționalității organismului. Integrarea lecției de educație fizică în programul școlar poate determina stimularea randamentului profesional prin deconectare și reactivarea capacității de lucru (1), (2), (8).

Solicitările intelectuale crescute, cerute de exigența actuală a școlii, conferă și activității fizice organizate valențe corespunzătoare, pentru aprecierea cărei numeroși cercetători, pedagogi, psihologi și fiziologi au întreprins studii și cercetări (3), (5), (6).

Ne-am propus să cercetăm influența lecției de educație fizică asupra capacității de muncă intelectuală a elevilor, în cadrul programului șco-

* Lucrarea a fost întocmită de către un colectiv de cadre didactice și medici de la Institutul medico-farmaceutic din Iași : M. Avram, D. Gherghișan, R. Duda, Doina Feurdean, D. Iordăchescu, M. Bologa.

dar zilnic, săptămînal și anual, luînd drept reper metodologia elaborată de către Secția igiena copilului și adolescentului din cadrul Ministerului Sănătății.

1. MATERIAL ȘI METODĂ

A fost efectuat un număr de 1087 de determinări, asupra unor eșantioane de elevi din clasele a IX-a (16 ani) și clasele a V-a (12 ani), băieți și fete. Datele au fost culese înainte și după cele două lecții de educație fizică ale unei săptămîni, din lunile octombrie și mai, ale anului școlar, cu diferențieri în plasarea acestor ore în programul zilei și a încadrării lor între materiile de învățămînt.

Au fost luați în studiu următorii parametri :

— determinări psihologice, care au constat dintr-un număr de 10 operații artimetice, 5 înmulțiri și 5 împărțiri, efectuate în grup, cu limita de timp de 3 minute pentru clasa a IX-a și de 5 minute pentru clasa a V-a. Modelele aplicate, compuse din numere cu 4 cifre, au fost diferite la fiecare probă, după tabelele de numere aleatorii ale lui Fischer și Yates. Grupele experimentale și martor au fost testate împreună, înaintea lecției de educație fizică și imediat după lecției. În timpul lecției, grupele martor nu au avut nici un fel de activitate, urmărind vizual lecția ;

— urmărirea densității lecțiilor și intensității efortului prestat de către elevi, prin marcarea exercițiilor de efort maximal, submaximal și mic, cronometrate analitic ;

— investigații cardiovasculare, urmărind reacția fiziologică a organismului elevilor la efortul specific din lecția de educație fizică, prin înregistrarea pulsului (radial) în repaus, înaintea lecției, în efort maxim, cu revenire la 3 minute și la terminarea lecției, cu revenire la 5 minute ;

— au fost analizate : randamentul profesional și fizic al elevilor (apreciat prin note), condițiile de desfășurare a lecției de educație fizică ca spațiu, utilaj, microclimat, precum și starea de sănătate a elevilor.

Pentru obținerea elementelor de comparație între grupele cercetate și a gradului de condiționare, datele au fost prelucrate în funcție de următorii parametri : vîrstă, sex, poziția lecției în programul zilei și al săptămînii, diferențierea lecțiilor din etapele octombrie și mai, aprecieri legate de intensitatea efortului și de densitatea lecției. Starea de sănătate, randamentul profesional și condițiile de lucru au constituit cadrul constant al experimentului.

2. REZULTATE

Din prelucrarea datelor psihologice au reieșit o serie de aspecte, pe care le vom analiza succesiv.

A. Media anuală a operațiilor efectuate de grupele experimentale după lecția de educație fizică, față de media operațiilor efectuate înaintea lecției, este crescută cu 4,4 la sută pentru determinările din luna octombrie și cu 2,6 la sută pentru determinările din luna mai ; grupele martor marchează, de asemenea, creșteri de 2 la sută și respectiv 1,4 la sută (graficul 1).

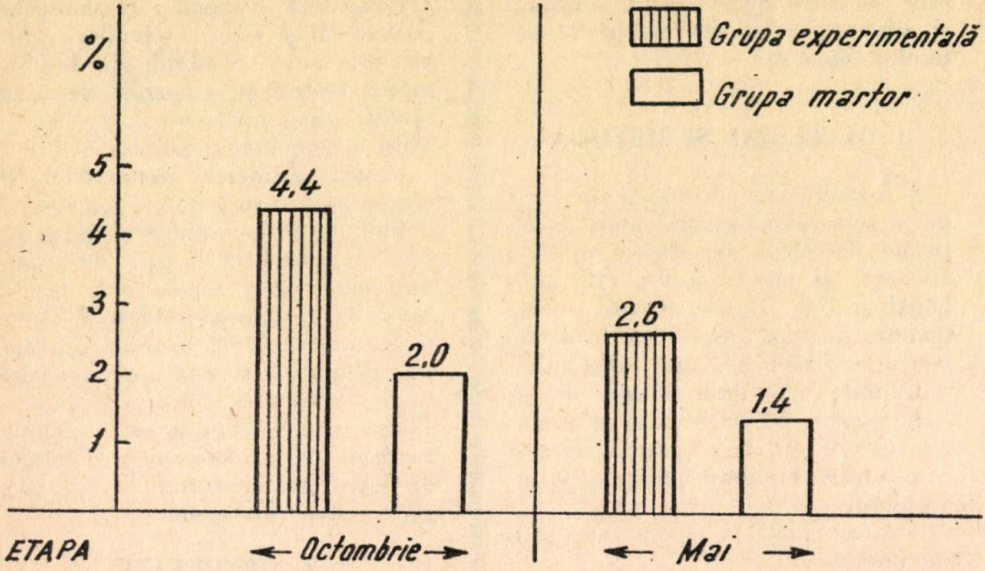
Variația acestor medii se situează în ascendență pentru toate categoriile, astfel :

— în luna octombrie, de la 86,8 la sută — la 91,2 la sută pentru grupele experimentale, față de 81,5 la 83,5 la sută pentru grupele martor ;

— în luna mai, de la 93 la sută la 95,6 la sută pentru grupele experimentale, față de creșteri de la 90,6 la sută la 92 la sută pentru grupele martor.

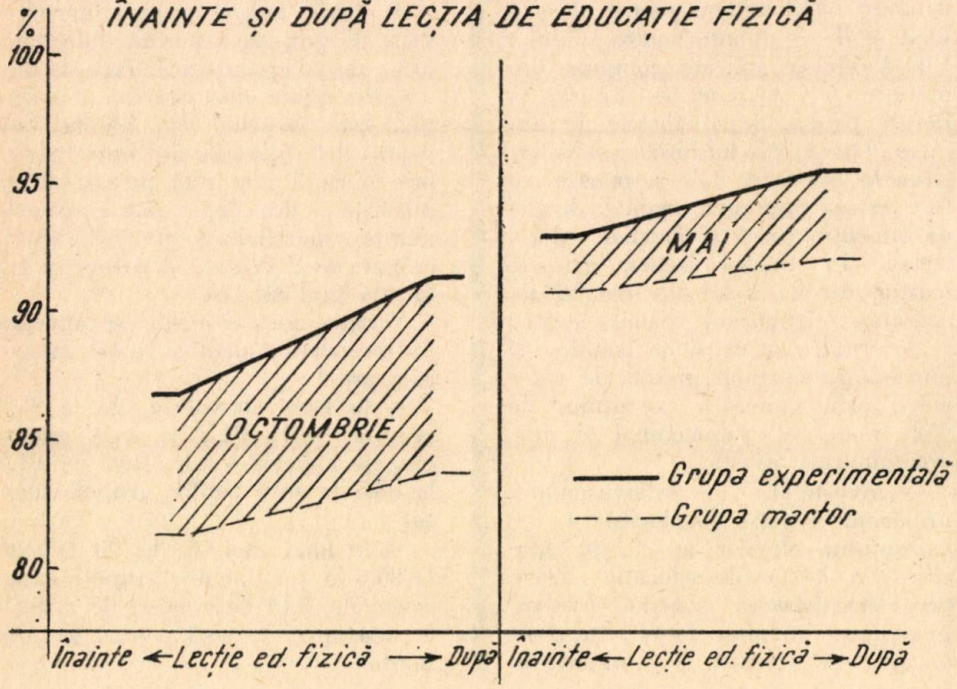
Graficul 1

CREȘTEREA MEDIILOR OPERAȚIILOR EFECTUATE DUPĂ LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

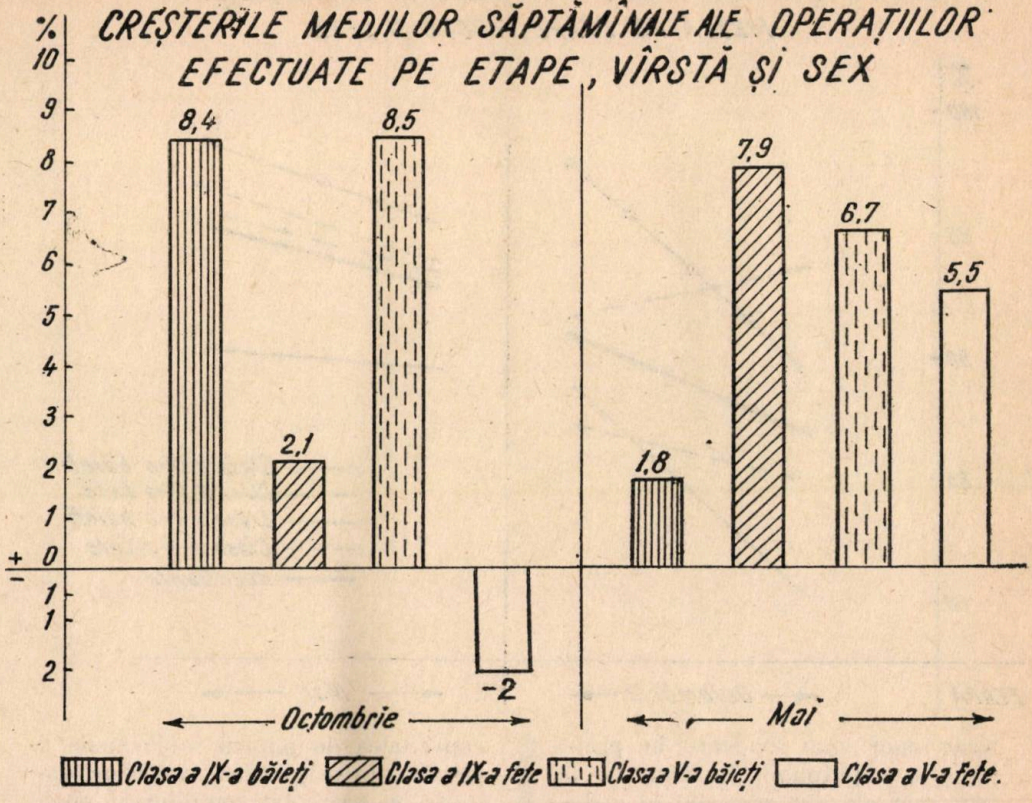


Graficul 2

NIVELUL CREȘTERILOR MEDII ALE OPERAȚIILOR EFECTUATE ÎNAINTE ȘI DUPĂ LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ



Graficul 3



Din graficul 2 se observă nivelul mai ridicat al tuturor valorilor din etapa lunii mai — peste 90 la sută și mai coborît în etapa lunii octombrie — sub 90 la sută.

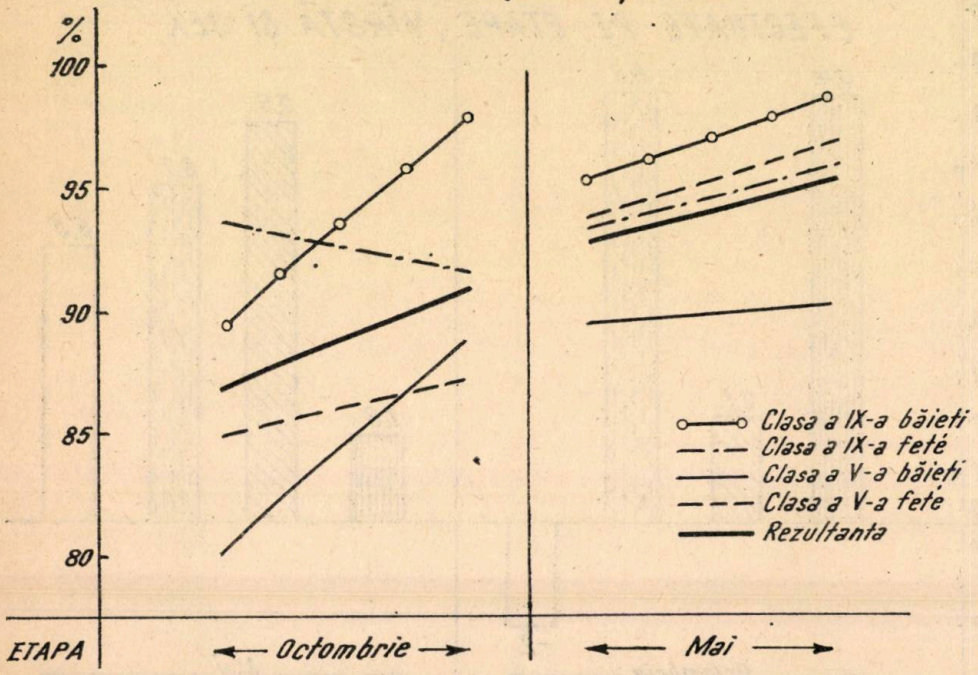
B. Datele operațiilor efectuate de lotul experimental, în medie, săptămînal, marchează valori mai ridicate în majoritatea cazurilor, cu diferențieri de sex și vîrstă. Astfel, pentru vîrsta de 12 ani, în luna octombrie băieții înregistrează o creștere de 8,4 la sută, iar fetele de 2,1 la sută ; în luna mai, valorile se inversează — 1,8 la sută în cazul băieților și 7,9 la sută în cazul fetelor ; în general, valorile sînt mai mici pentru luna mai. Pentru vîrsta de 16 ani, în octombrie, băieții marchează o creștere de 8,5 la sută, iar fetele o scădere de 2 la sută, în timp ce în luna mai, băieții marchează o creștere de 6,7 la sută și fetele de 5,5 la sută (graficul 3).

Datele obținute în luna octombrie ne arată că aria creșterilor este întinsă și cu plafon mediu mai coborît, între 80 la sută și 95 la sută, în timp ce în luna mai este mult redusă și cu plafonul mai ridicat — între 90 la sută și 100 la sută. De asemenea, etapa marchează evoluții constante și apropiate pentru cele patru grupe de sex sau vîrstă (graficul 4).

C. În general, media zilnică a evoluției operațiilor efectuate pe categorii de vîrstă și sex, (graficul 5) arată creșteri în majoritatea cazurilor. Pentru probele din luna octombrie, creș-

Graficul 4

EVOLUȚIA MEDIILOR SĂPTĂMÎNALE ALE OPERAȚIILOR EFECTUATE ÎNAINTE ȘI DUPĂ LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ PE ETAPE, VÎRSTE ȘI SEXE



terile apar mai evidente în prima lecție a săptămînii, în timp ce în luna mai ele sînt prezente în ambele lecții. Cele mai constante rezultate sînt înregistrate la grupa de vîrsta de 12 ani băieți, pe cînd grupele de băieți și fete de 16 ani au comportări apropiate.

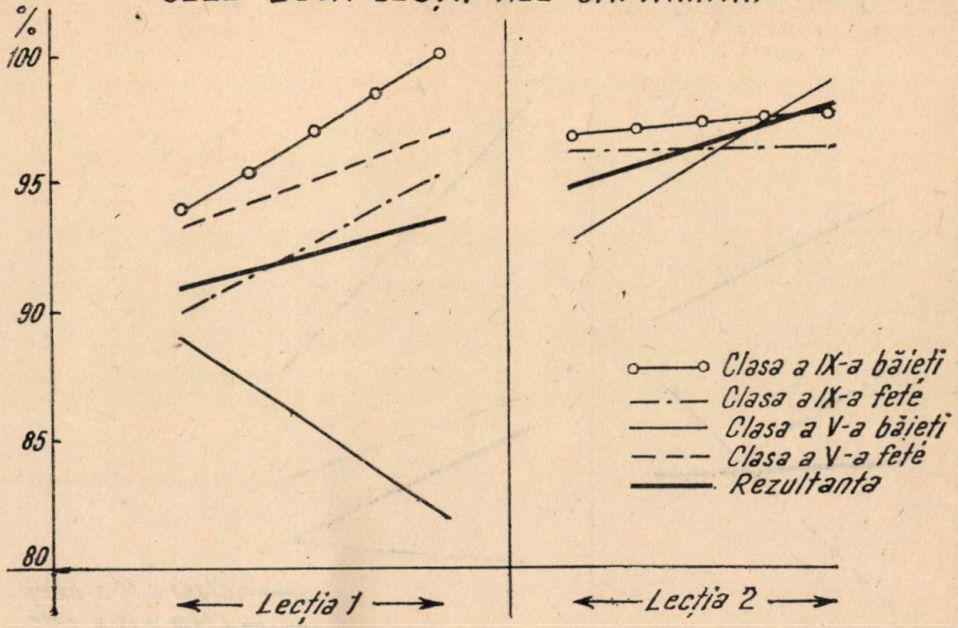
D. Mediile operațiilor greșite la sfîrșitul lecției față de început — arată scăderi semnificative la majoritatea categoriilor de vîrstă și sex (graficul 6) ; ele diminuează în medie cu 3,95 la sută față de 2,03 la sută, cea ce reprezintă scăderea mediei greșelilor grupelor martor. Grupele de vîrstă de 12 ani se situează la un plafon ridicat de greșeli, cu evoluție diferită, mai slabă în lecția I de investigație, în special la fete, și pozitivă în lecția a II-a.

E. Poziția lecției de educație fizică în orarul zilei a influențat diferit capacitatea de muncă intelectuală a elevilor. În majoritatea cazurilor, valorile au prezentat semnificații pozitive, ridicate și constante pentru ambele etape la lecțiile din poziția a 4-a (ora 11-12) și foarte scăzute, cu semn negativ, la lecțiile din poziția a 8-a (ora 15-16) (graficul 7). Valorile sînt mai ridicate după prima lecție, atît pentru programul de dimineață, cît și pentru cel de după-amiază.

F. Densitatea lecțiilor se situează între 36 și 74 la sută cu constanță la clasele a IX-a de băieți și fete (între 50 și 60 la sută) și mai puțin constantă la clasele a V-a (între 36 și 74 la sută), în mod special pentru băieți. Intensitatea efortului depus în lecție, apreciat în principal prin efortul maximal mediu, a oscilat între 6 și 15 la sută, cu răspuns cardio-vascular pînă la 160 de pulsații pe minut. Datele situează efortul depus la un

Graficul 5

DIFERENȚIEREA OPERAȚIILOR EFECTUATE DUPĂ CELE DOUĂ LECȚII ALE SĂPTĂMÎNII



nivel al capacității de 50 la sută, care cere un efort mediu de voință (4).

Condițiile igienice și organizatorice de desfășurare a lecțiilor, apreciate ca normale au constituit cadrul constant de experimentare.

3. DISCUȚII

Îmbunătățirea răspunsurilor psihologice după efectuarea lecțiilor de educație fizică, evidente pentru toate categoriile de sex și vîrstă și în toate etapele experimentului, etalează influența favorabilă a exercițiilor fizice organizate asupra capacității de muncă intelectuală a elevilor (1), (2), (3), (7).

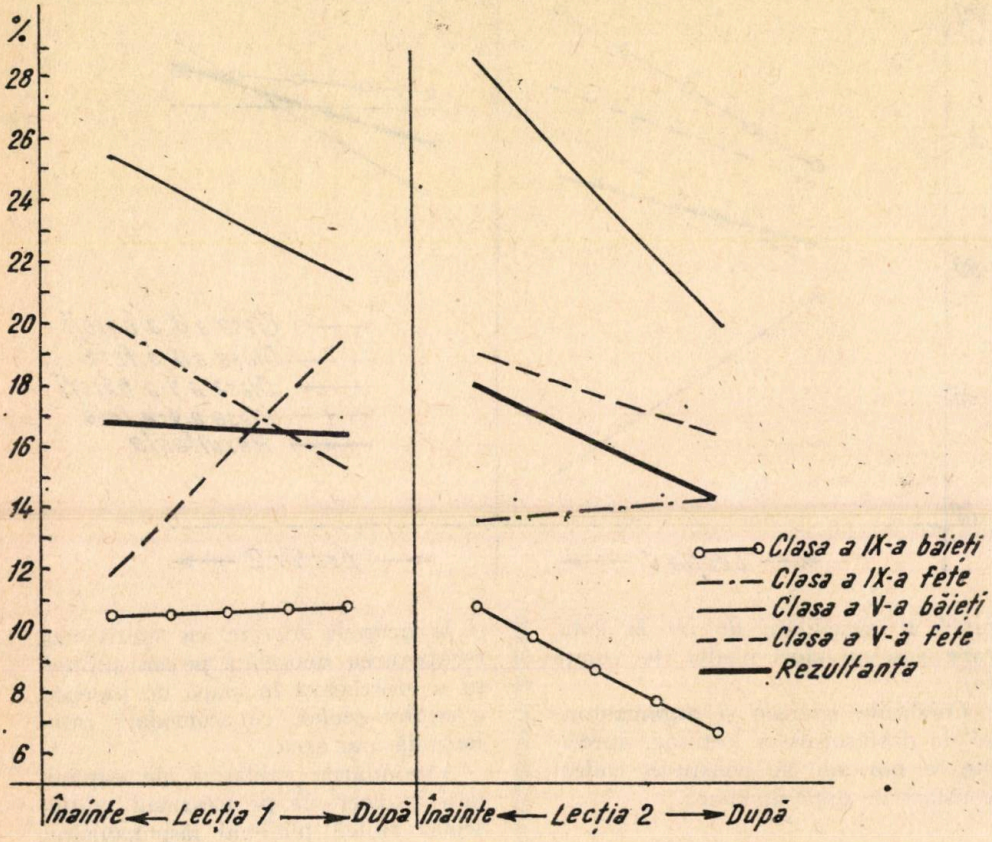
Observînd plafonul coborît și valorile mai ridicate ale răspunsurilor pozitive din luna octombrie față de luna mai, precum și faptul că apar și la grupele martor, ele motivează recuperarea deosebită pe care subiecții o efectuează în etapa de început a anului școlar, cu acomodare intelectuală mai grea.

Acumulările calitative ale capacității intelectuale pe parcursul anului școlar ridică plafonul răspunsurilor, dar menține proporțional efectul pozitiv al lecției de educație fizică. De remarcat că grupele martor beneficiază pozitiv, dar evident mai puțin de pe urma odihnei pasive. Ele se compun în mare parte din scutiți de educație fizică, cu randament profesional (note) comparativ superior, dar care nu concordă cu valorile răspunsurilor lor psihologice ce se situează constant sub valorile grupelor experimentale.

Analizînd valorile cantitative medii pe grupe de vîrstă și sex, infirmînd unele aprecieri (8), se remarcă

Graficul 6

REZULTATELE GREȘELILOR COMISE DUPĂ LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ, ÎN CADRUL UNEI SĂPTĂMÎNI, PE VÎRSTE ȘI SEXE



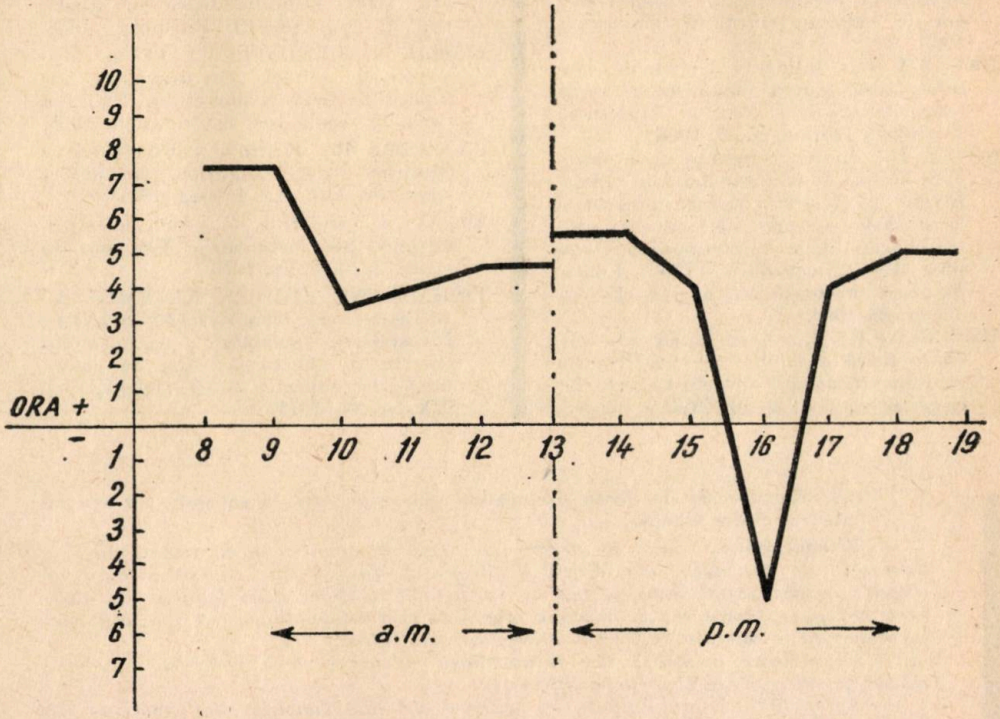
creșteri mari și constante pe tot timpul anului la băieții de 16 ani, care confirmă cel mai bun echilibru psiho-fizic. La fetele de 16 ani, pe parcursul anului se observă la început scăderi, fapt ce denotă o oarecare suprasolicitare fizică, urmare a inactivității din perioada de vacanță; la sfîrșitul anului, acest parametru revine la valorile normale. Pentru vîrsta de 12 ani, răspunsul ambelor categorii este mai variat, caracterizînd perioada respectivă de dezvoltare psiho-somatică și funcțională (7).

Evoluția mediilor pe vîrste și sexe arată maniere diferite de răspuns în toamnă față de primăvară, unde, paralelismul, întinderea redusă și nivelul ridicat denotă o foarte bună acomodare la efortul fizic, un grad mai ridicat al posibilităților de muncă intelectuală și un bun și constant grad de eficiență a lecției de educație fizică sub aspectul cercetat.

Atît din analiza comparativă a operațiilor efectuate, cît și din cea a greșelilor, din cadrul celor două lecții din săptămînă, răspunsul negativ

Graficul 7.

VARIAȚIA REZULTATELOR ÎN FUNCȚIE DE ORA DE DESFĂȘURARE A LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ



din lecția a II-a a perioadei octombrie denotă acomodarea insuficientă la efortul școlar și oboseală spre sfîrșitul zilei de lucru, situație ameliorată evident în luna mai.

Eficiența lecției de educație fizică pentru reactivarea intelectuală a elevilor este deosebită, dacă o plasăm în a doua jumătate a programului de dimineață (8). Utilitatea ei se evidențiază la începutul zilei, cînd capacitatea de muncă a elevilor este cea mai bună (2). Se remarcă răspunsul negativ la lecțiile din ora a III-a p.m., explicabil atît prin gradul de oboseală acumulat pe parcursul zilei, cît și prin dificultatea specifică programului de după-amiază.

Densitatea lecției, menținută între 50 și 70 la sută pentru băieți și între 40 și 60 la sută pentru fete, este normală, evitînd suprasolicitările (8), cu efecte pozitive prin prisma aspectelor cercetate de noi.

4. CONCLUZII

1. Lecția de educație fizică contribuie la ridicarea capacității de muncă intelectuală a elevilor.

2. Pentru o eficiență maximă, lecția de educație fizică trebuie să fie plasată în ora 3—4 a programului zilnic, la distanțe egale în zilele săptămînii, cu menținerea unei densități între 50 și 70 la sută.

3. Programul trebuie să fie alcătuit diferențiat privind intensitatea efortului, în funcție de sex și vîrstă.

BIBLIOGRAFIE

BUCUR I. C., BEJAN S. și colab. : Corelația dintre pregătirea fizică și randamentul la învățătură la studenți. Zece ani de activitate științifică, Timișoara, 1963.

DAVÎDOV D. : Influența lecției de educație fizică asupra memoriei și capacității de reacție a elevilor. Vîprosi na fiziceskata kultura, nr. 9, 1966.

GROLL H. : Încercări recente de a introduce lecția de educație fizică în Franța, Elveția și Austria ; lucrare prezentată la al IV-lea Congres internațional pentru educație fizică contemporană, Hamburg 19—22 octombrie, 1966, Educația fizică în școală, vol. 4, pag. 35—47, București, 1968.

HEBBELINCK M. : Capacitatea de solicitare fizică a copiilor de 6—10 ani și evoluția capacității de efort fizic, lucrare prezentată la al IV-lea Congres internațional pentru educație fizică contemporană, Hamburg, 19—22 octombrie 1966, Educația fizică în școală, vol. 4, pag. 18—19, București, 1968.

KOZLIK J., BERDYCHOVA JANA : Mijloacele și formele de dezvoltare ale capacității fizice a tineretului, Educația fizică în școală, vol. 2, București, 1968.

PARÎLEBAS P. : Pentru o epistemologie a educației fizice, Education phisique et sport, nr. 110, pag. 15—22, 1971

SEGAL J. : Sportul și problemele psihologice ale maturizării, Medicine du sport, nr. 4, Paris, 1970.

TISMĂNEANU ERMINA, KELEMEN A., BUCUR G. E., COMĂNEANU SILVIA : Investigarea adaptării organismului elevilor la efortul necesitat de activitatea de educație fizică, Igiena, vol. XX, nr. 11, 1971.

* * * : **L'influence de la leçon d'éducation physique sur la capacité du travail intellectuel des élèves**

Prenant comme point de départ une série de données qu'on trouve dans la littérature de spécialité, le collectif d'auteurs a effectué une recherche avec un caractère expérimental dans le but de vérifier l'hypothèse selon laquelle les exercices physiques, pratiqués de manière organisée et systhematique, ont une influence favorable sur la capacité de travail intellectuel des élèves.

L'expérience a utilisé une méthodologie adéquate et a porté sur quelques classes de sujets, d'âge et de sexe différents.

Après 1087 déterminations, les auteurs ont fait l'analyse mathématique des données obtenues, aboutissant à des conclusions significatives pour le problème abordé.

Les conclusions mettent en évidence la contribution positive de l'éducation physique à la capacité de travail intellectuel des élèves, le fait que le maximum d'éfficacité de cette relation est obtenu quand la leçon d'éducation physique occupe les positions 3—4 dans le programme quotidien d'enseignement, ainsi que la nécéssité de différencier l'effort par rapport à l'âge et au sexe.

* * * : **The Influence of Physical Education Classes on Schoolchildren's Intellectual Work Capacities**

Starting from specialist literature the author made experimental research in order to check up the influence exercised by physical exercises, practised in an organized and systematic way, over the schoolchildren's intellectual work capacities.

The experiment was based on an adequate methodology and was applied to a few classes of different age and sex.

After 1087 determinations had been worked out, the authors mathematically processed the data and reached significant conclusions.

The respective conclusions evidenced the positive influence of physical education on the capacity of intellectual work of the pupils, laying stress on the fact that the highest efficiency is obtained when the physical education classes take place in the positions 3 and 4 in the daily timetable. They also pointed to the necessity of differentiating efforts according to age and sex.

Lector BERTA TÖVISSI
I. E. F. S.

EDUCAŢIA FIZICĂ — SISTEM DE FORMARE A SPIRITULUI PRACTIC NOVATOR

„O sarcină primordială care se ridică în prezent în faţa învăţămîntului de toate gradele o constituie asigurarea unei strînse legături între şcoală şi viaţă, între şcoală şi nevoile practicii" a arătat tovarăşul Nicolae Ceauşescu în raportul C.C. al P.C.R. cu privire la activitatea P.C.R. în perioada dintre Congresul al IX-lea şi al X-lea şi sarcinile de viitor ale partidului.

Redimensionarea instrucţiei şi educaţiei, prin măsurile recente ale partidului nostru, reprezintă nu numai un act de informare. Procesul de învăţămînt trebuie să fie în viitor un sistem de formare a unor abilităţi, aptitudini, deprinderi şi cunoştinţe, „el devenind un laborator care consumă inteligenţă pentru a produce inteligenţă" (2).

Începînd din anul şcolar 1970—71, munca practică a devenit o disciplină de învăţămînt ca toate celelalte. Şcoala, prin dotare, dar mai ales prin autodotare (prin munca propriilor cadre şi prin cea a propriilor ei elevi), trebuie să-şi asigure echipamentul necesar desfăşurării disciplinelor cu caracter practic. Amenajarea unor ateliere, cabinete pentru activităţi tehnico-productive, a unor săli şi terenuri de sport prin munca voluntar-patriotică a părinţilor, cu ajutorul unităţilor economice din localitate şi cu cel al elevilor din şcoală, conduse, în virtutea aceleiaşi idei, de către ingineri şi tehnicieni de la întreprinderi din preajma şcolii, consolidează legătura între învăţămînt, producţie şi cercetare.

Atelierul-şcoală, practica în producţie, educaţia fizică şi sportul, ca discipline practice de învăţămînt, trebuie să contribuie la dezvoltarea îndemînării pentru lucrul practic la crearea spiritului novator, de concepţie şi de organizare. Ştiinţa conducerii unui astfel de proces al învăţămîntului cu caracter practic respondent unui viitor îndepărtat, trebuie să oglindească fizionomia învăţămîntului românesc multilateral dezvoltat. Pregătirea unor cetăţeni sănătoşi, bine dezvoltaţi fizic şi mental, cu personalitate fermă, orientată spre scopuri înalte, este o sarcină a şcolii. În cadrul acesteia, profesorului de educaţie fizică îi revine o mare parte de răspundere. În lecţiile de educaţie fizică, încă din clasele mici, profesorul, împreună cu părinţii, transmite copilului deprinderi utile vieţii practice.

Noua programă (4) orientează activitatea elevilor spre direcţiile principale ale activităţii practice. În scopul formării unui corp sănătos, viguros, estetic dezvoltat, sînt indicate mijloace pentru formarea ţinutei

Educaţie fizică şi sport nr. 9, 1972, pag. 51

corecte, exerciții de dezvoltare fizică generală, deprinderi motrice aplicative și deprinderi sportive. Sistemul de probe și norme de control verifică performanțele, abilitățile native și dobîndite prin exercițiu și — un lucru nou cerut în educația fizică — indică unele grupe de exerciții pe care elevii trebuie să le execute în mod independent. Educația fizică și sportul își exercită adevăratul caracter formativ nu numai prin repetarea și perfecționarea exercițiilor prevăzute în programă, în probe și norme de control, ci și prin situații practice problematice, dificile, în care este pus elevul.

Psihologia contemporană consideră rezolvarea problemelor și producția creatoare ca noțiuni sinonime (5). Încă din clasele mici, elevii primesc probleme de matematică, limba română, limbi moderne etc. De ce să rămînă educația fizică în urma celorlalte obiecte ? Educația psihomotrică consideră copilul în unitatea sa : numai prin educarea ființei în întregul ei și prin stăpînirea treptată a diverselor situații se poate modifica comportamentul și ameliora trăsăturile negative ale personalității copilului (8). Elevul, în funcție de bagajul psihomotric, trebuie să primească probleme „pe măsură" (Claparéde), pe care să le soluționeze conform maturității sale psihomotrice. Dimensiunile factorilor care concurează la rezolvări — inteligența generală, inteligența practică și motrică, specific sportivă — variază în funcție de solicitările mediului extern și în funcție de trebuințele și motivele interne. Meili (9) arată că un individ cu capacități înnăscute de mare inteligență, dacă nu este pus în situația să transforme, să soluționeze probleme, nu va da întotdeauna un bun randament.

Noua programă solicită producția novatoare psihomotrică a elevilor încă din ciclul I-IV. La clasa a IV-a (4), de exemplu, în trimestrul al II-lea, la punctul 1, se cere un exercițiu complex, alcătuit din 5—6 elemente de dezvoltare fizică generală și, respectiv, în trimestrul al III-lea, la punctul 1, se cere ca elevul să alcătuiască un parcurs aplicativ pe o distanță de 40 m, executat individual, care să conțină cel puțin 5—6 exerciții utilitare (mers, alergare, sărituri, aruncare și prindere, echilibru etc).

Cele două norme trebuie alcătuite independent de către elevi. Rezolvarea unor astfel de sarcini face parte din învățarea productiv-creatoare ; ea impune un proces pedagogic care este mai mult o artă decît o profesie simplă (7). La predarea și însușirea cunoștințelor, a deprinderilor și priceperilor de a acționa independent se aplică metoda activă euristică. Aplicarea unei strategii și tactici adecvate în rezolvarea problemelor psihomotrice înseamnă soluții obiective în structuri de exerciții variate, originale, eficiente în raport cu scopul.

Predarea menită să servească acestui scop diferă în oarecare măsură de predarea clasică, tradițională, a educației fizice. Ea nu se mai oprește la nivelul instructajului imitativ, care obliga pe elev să execute numai cele impuse de cadrul didactic. Lecția care pregătește pe elev să alcătuiască independent exerciții trebuie să rămînă un cadru organizat, care să permită însă o participare activă și libertate în acțiunile voluntare. Cum putem proceda în mod concret ? Rețete, tipuri de lecții nu există. Putem da numai anumite reguli sau linii directoare ce duc mai repede la rezultatele scontate. Să analizăm un exemplu care urmărește îndrumarea elevilor pentru alcătuirea unui complex de exerciții pentru

dezvoltarea fizică generală. Vom analiza un gen de exerciţiu şi anume unul pentru dezvoltarea forţei braţelor.

Primul pas ce trebuie să-l facă profesorul în direcţia realizării scopului propus este planificarea problemelor în diferite verigi ale lecţiilor sau, mai bine zis, să planifice exerciţiile în funcţie de nivelul colectivului şi condiţiile materiale existente. Ele vor fi constituite dintr-o suită de exerciţii pentru dezvoltarea forţei braţelor (abdomenului, picioarelor etc), din care elevii vor putea selecţiona, transforma sau inventa o variantă originală.

În acest stadiu, vom urmări calea formării deprinderilor psihomotrice într-o manieră cît mai intuitivă, făcîndu-i pe elevi să pună întrebări. Nu se recomandă să se dezvăluie tot secretul dintr-o dată ; să-i determinăm pe elevi să descopere singuri, să sugerăm soluţiile şi „să nu băgăm totul pe gît" (7). Vom obţine răspunsuri variate de la elevi, dacă punem întrebări care conţin structuri de mişcări ce aparţin mai multor clase, familii, tipuri de exerciţii. De exemplu : din cîte poziţii fundamentale ale corpului putem executa flotări ? Copiii vor putea răspunde : din stînd cu mîinile sprijinite pe perete, cu partener, din sprijin (pe un aparat : cal, ladă, bancă sau pe sol), din ghemuit pe genunchi (eventual numai pe un picior), din culcat înainte, înapoi şi pe o latură, din răsturnat (stînd pe antebraţe, pe mîini).

Cu cît elevul cunoaşte mai multe variante de exerciţii din structura studiată teoretic şi practic, cu atît mai uşor va putea selecţiona şi inventa o variantă originală. Dar nu este suficient doar atît pentru rezolvarea problemelor. Selecţionarea, detectarea unei forme eficiente, corespunzătoare nivelului de pregătire a elevului trebuie să fie pregătită de profesor.

În acest stadiu dependent, elevul va executa practic, în cadrul unor lecţii consecutive, cîteva forme de exerciţii din grupele mari fundamentale enunţate mai sus. De exemplu : la clasa a IV-a, în trimestrul I, sau chiar la clasele anterioare, putem executa flotări din stînd înclinat sprijinit pe cal sau bancă, cu picioarele ghemuite sau din poziţia pe genunchi, din sprijin culcat înainte, înapoi, lateral (mîinile sprijinite pe o suprafaţă mai înaltă — ladă, bancă etc.). Mai tîrziu, nu vom obţine o producţie creată independent de către elevi dacă de fiecare dată cînd trecem la o nouă variantă nu denumim, nu explicăm, nu punem întrebări şi nu sprijinim elevii să pună întrebări. Denumirile diferitelor exerciţii pentru copiii de la această vîrstă pot fi luate din floră şi faună, din natură şi viaţa practică ; prin ele facem o legătură între mediu şi conştiinţa de sine. Aceşti termeni vor cuprinde clase, familii, tipuri şi variante de mişcări, ceea ce îi orientează pe elevi de la început spre o imaginaţie reproductivă şi productivă creatoare. Încercarea practică a variantelor indicate se va combina cu verbalizări, schiţe, desene, filme etc. Formarea stereotipului dinamic se obţine prin repetarea şi perfecţionarea elementelor în condiţii şi forme identice, corectînd şi autocorectînd senzaţiile extero şi interoceptive kinestezice.

Stadiul independent *începe abia după însuşirea stereotipului dinamic. În acest stadiu activ, va fi necesară perfecţionarea sistemului de comunicare a elevului, a limbajului specific, prin care el va putea exprima soluţia aleasă independent. Profesorul va cere soluţiile verbal sau*

în desen schematic. Desenele figurilor corpului pot fi însușite în cîteva încercări. La tablă, pe un portativ (cu trei linii), profesorul va arăta cum se desenează un corp din față, din spate, din profil, cu membrele întinse și îndoite.

Învățarea desenului îi ajută pe elevi să imagineze și să fixeze mental poziții și mișcări. Figurile desenate ajută la reprezentarea schematică a exercițiilor concrete. La întrebările puse de profesor, elevul trebuie să fie pregătit pentru răspunsul dat cel puțin într-o formă obișnuită, arătată de către profesor. În acest sens, este indicat ca elevii să primească informații și deprinderi în mod sistematic, gradat, atît în ceea ce privește dificultatea, complexitatea, cît și numărul de exerciții. Profesorul trebuie să asigure transferul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor din care elevii pot selecționa, transforma, adapta, multiplica, omite, adăuga, substitui, inversa, rearanja, restructura și combina alte structuri. Aceste operații se vor produce în momentele critice, cînd elevii vor fi puși să soluționeze independent situațiile problematice.

Din cercetările efectuate cu copiii din clasele I-IV, putem spune că ei săvîrșesc — mai ales la început — selecționarea independentă a elementelor numai din bagajul motric însușit anterior. Foarte rar apar în soluții elemente care sînt imaginate fără ca ele să fi fost executate anterior. Din acest principiu putem conchide că problemele pot fi formulate numai după ce s-a preparat minuțios „terenul", efectuînd practic cel puțin variantele principale (10) și cîteva variante secundare.

Gîndirea divergentă (5), fluiditatea, flexibilitatea și originalitatea gîndirii productive creatoare în rezolvarea problemelor se stimulează gradat. La început problemele pot fi formulate în așa fel încît soluțiile să se bazeze pe achiziții de cunoștințe multiple și să se caute un răspuns prompt cu maximum de libertate. Cu timpul, această libertate trebuie să se încadreze într-o disciplină strict conturată, precisă. Creșterea dificultății soluțiilor o obținem prin restricții din ce în ce mai numeroase, care apar sub formă de norme și reguli.

Inițial soluțiile se pot discuta și stabili în grupuri mai mari (5—6), apoi în altele mai mici (3—4) și, în sfîrșit, vom cere fiecăruia soluții cu varietate maximă.

În notarea și evaluarea soluțiilor se va ține seama de dificultatea (nivelul față de grup, față de individ la începutul instruirii, pentru care e bine să facem o lecție de verificare, mai ales dacă instruim o clasă necunoscută), complexitatea, modul de îmbinare și varietatea exercițiilor (cîte clase, cîte familii și tipuri există în soluție luînd diferite criterii de bază). De exemplu : toate exercițiile sînt executate din stînd sau mai există și alte poziții fundamentale ? Pentru fiecare component vom acorda o valoare pe care o vom adăuga la valoarea nivelului de execuție a exercițiului alcătuit de către elev.

Măsurarea diferențelor de grup, sex și individuale ale dimensiunilor abilităților psihomotrice productive ne va permite — prin notare — să apreciem gradul de evoluție a lor, gradul de transfer al deprinderilor fizice sportive în activități tehnico-productive și invers. Colaborarea între elev și profesor în această modalitate a producției creatoare va deveni mai strînsă. Profesorul va avea prilejul nu numai să măsoare evoluția elevilor, dar să și observe trăsăturile stabile ale personalității elevului

(temperamentul, atitudinile etc). Profesorul va folosi, în funcție de grup și de individ, mijloace, metode, procedee strategice și tactice adecvate în funcție de evoluția și personalitatea elevilor. În acest proces dinamic, și elastic, educarea minții și fizicului înseamnă deprindere, stăruință și rigurozitate, într-un permanent spirit creator, în căutarea noului ; înseamnă un laborator complex de formare a spiritului practic, novator, înseamnă consum de inteligență, nu atît sau nu numai în ascultarea rațiunilor altora, cît mai ales în aflarea lor prin eforturi proprii.

BIBLIOGRAFIE

1. DELEANU I. : Comandamente majore ale școlii românești în procesul de formare a omului nou, Forum, nr. 10, 1971.
2. GHEORGHE A., DUMITRESCU S. : Aspecte dinamice ale procesului de învățămînt, Forum, nr. 12, 1971.
3. MALIȚA M. : „Școala în societatea socialistă", Lupta de Clasă, nr. 10, 1971.
4. MEILI R. : Manuel du diagnostic psychologique, Presse Universitaire de France, 108, Paris, 1964.
5. PÓLYA G. : Descoperirea în matematică — euristica rezolvării problemelor, Ed. științifică, București, 1971.
6. ROȘCA AL., MUNTEANU G., RADU I., STOIAN I., ZÖRGÖ B. : Creativitate, modele, programare — Studii de psihologia gîndirii, Ed. științifică, București, 1971.
7. TÖVISSI BERTA : Formarea priceperii de a alcătui independent exerciții liber alese la gimnaști, rev. Cultură fizică și sport, nr. 3, 1962.
8. VEYER P. : Introducere în educația psihomotricității, traducere din revista L'Homme Saine, nr. 1, 1970.

BERTA TÖVISSI : L'éducation physique — système de formation de l'ésprit pratique novateur

Avec l'appui des arguments d'ordre psychologique et pédagogique, extraits de la littérature de spécialité, l'auteur soutient l'idée selon laquelle l'éducation physique est un moyen efficace d'émulation de l'activité créatrice des élèves.

Prenant comme point de départ la nécéssité sociale de formation de l'ésprit pratique novateur, l'auteur expose les caractéristiques essentielles d'une méthode par laquelle, d'une part, est réalisée l'idée exprimée plus haut, et, d'autre part, se contoure une liaison entre l'ésprit novateur d'ordre moteur-sportif et celui pratique-social.

BERTA TÖVISSI : Physical Education — a System of Shaping an Innovating Spirit

In this artiele the author resting on psychological and pedagogical arguments demonstrates that physical education is an efficient means of stimulating the school-children's creating activities.

Starting from the social necessity of shaping the innovating spirit, the author works out the essential features of a method which serves for the purpose and moreover links the motrical — sporting to the practical and social innovating spirit.

meridiane

CORELAŢII ÎNTRE PERFORMANŢELE SPORTIVE ŞI INTENSITATEA ATENŢIEI ÎN SCRIMĂ ŞI NATAŢIE

Dr. CSABA NAGYKALDI
R. P. Ungară

O serie de autori s-au preocupat în ultima vreme de caracteristicile atenţiei la sportivi.

În majoritate, lucrările au fost făcute folosind ca metodă observaţia. S-a încercat stabilirea raporturilor între formele atenţiei şi comportamentul sportivului în concurs. Genov a făcut în acest domeniu observaţii sistematice la halterofili, constatînd că durata concentrării atenţiei variază în funcţie de greutatea halterei, de caracterul concursului şi genul de priză.

Pignatti (1) a insistat, de asemenea, asupra importanţei concentrării atenţiei, clasînd-o printre factorii fundamentali în haltere.

Konzag (2) s-a ocupat de variaţiile atenţiei, distingînd la fotbalişti şi baschetbalişti forme de atenţie normală şi forme de atenţie concentrată, datele fiind culese prin metoda observaţiei şi metoda chestionarului.

Aceste experienţe empirice sînt preţioase, dar nu sînt rezultatul unor măsurători obiective, deoarece puţini au fost cei care au făcut examinările cu ajutorul instrumentelor.

Chappuis (3) a completat observaţiile cu măsurători în laborator. Încercînd să stabilească o conexiune între viteza observaţiei şi timpul de reacţie, el a crescut în acest fel exactitatea cercetărilor. În 1970, la Conferinţa de la Budapesta a Societăţii Europene de Psihologie, Svetlana Dimitrovna, care se ocupa de lucrări cu caracter metodologic, a arătat că a început cercetarea intensităţii atenţiei cu ajutorul tahistoscopului.

Educaţie fizică şi sport nr. 9. 1972, pag. 56

IPOTEZA DE LUCRU

Dintre factorii atenției, intensitatea este cea care trebuie observată și înregistrată, dar pentru aceasta este necesară găsirea unei tehnici care să permită măsurarea acestui factor, cît mai exact. Pe de altă parte, performanțele din concurs trebuie înregistrate în mod obiectiv și în acest scop este nevoie de elaborarea unor procedee convenabile de interpretare pentru ca ulterior să poată fi comparate datele fizice și psihologice. Raportul dintre rezultate va arăta autenticitatea procedeului psihologic folosit, aceasta fiind, de altfel, cea mai importantă condiție a oricărei metode psihologice. Rezultatele vor decide dacă, din punctul de vedere al psihologiei sportive procedeul psihologic folosit este valabil sau nu, dacă există posibilitatea de a lucra cu el.

METODA

Cercetările au fost efectuate asupra scrimei, sport în care observarea exactă a situațiilor variabile este foarte importantă ca și asupra natației, unde intensitatea atenției nu are decît importanță secundară.

Pentru măsurători s-a folosit un tahistoscop cu declanșare electrică, ce se folosește în mod obișnuit, de mult timp în cercetările din domeniul psihologiei generale și al psihologiei muncii. A fost elaborat un program de 30 de imagini, conținînd cifre, ansambluri de puncte, cuvinte cu sens și cuvinte fără sens. Durata expunerii a fost de o secundă. Raportată la examenele clasice, această durată ar putea să pară lungă, dar pentru examinări în sport ea este practicabilă. În scrimă, durata atacului executat de la distanță mare este de circa 900—1 200 m/sec. (rezultate ale unor examene precedente (4). Acesta este timpul de care dispune scrimerul pentru observarea marcărilor de atac sau de apărare în timpul unei acțiuni făcute de la mare distanță. După măsurătorile precedente, între rezultatele duratei de expunere, variind între o secundă și 0,1 secunde, diferența performanței în observație nu era mai mare decît 1,9 la sută, deci destul de mică. La înotători s-a aplicat același procedeu.

Interpretarea rezultatelor s-a făcut înregistrînd în procente performanța sportivului, în observarea fiecărei imagini. S-a înregistrat exactitatea observației prin valori de 100, 75, 50 25 și 0 la sută.

Pornind de la frecvențe, am calculat cu ajutorul mediei aritmetice ponderate procentajul performanțelor sportivului, apoi pe baza acestor date s-a stabilit un clasament al scrimerilor și înotătorilor. Conform ipotezei de lucru era necesară și evaluarea performanțelor din concurs, evaluare care este diferită în funcție de ramura sportivă.

Dat fiind că scrima face parte din sporturile așa-zise «nemăsurabile», înregistrarea performanței a creat mari dificultăți. Am elaborat următorul procedeu: se știe că în scrimă calificarea, în cazurile contestabile se face printr-un anumit calcul al unui in-

dice. Există pentru aceasta două procedee, din care unul are la bază suma victoriilor și meciurilor. De acest indice puțin transformat ne-am folosit pentru înregistrarea performanței.

Soluția constă în multiplicarea cu 100 a numărului victoriilor și împărțirea rezultatului la numărul asalturilor. Aplicînd aceasta la un singur meci, trebuie calculată media aritmetică a indicilor din mai multe tururi. Cu ajutorul acestor calcule se pot înregistra, din tur în tur și din competiție în competiție performanța victoriei scrimerilor în procentaje, putînd astfel stabili un clasament al scrimerilor.

Abad a determinat performanța înotătorilor. Clasamentul stabilit prin metoda sa ține seama de recordurile mondiale actuale ca și de cele mai bune performanțe individuale ale înotătorilor. Metoda sa constă în a divide cea mai bună performanță individuală realizată de diferite categorii de înotători, prin recordul mondial corespunzător. Această metodă poate fi utilizată pentru stabilirea unui clasament comun pentru diferite categorii de înotători.

REZULTATUL

Aplicînd metoda expusă, am făcut o anchetă la sfîrșitul anului 1969 la scrimerii selecționați și înotătorii fruntași. Măsurarea intensității atenției s-a făcut în condiții de laborator. Performanța de concurs a fost înregistrată la scrimeri, prin evaluarea rezultatelor la o serie de competiții de selecție, iar la înotători considerînd cel mai bun rezultat al anului și recordul mondial actual. S-au obținut următoarele date în ceea ce privește intensitatea atenției:

	efectiv (n)	*media în % (x)*	*dispersia în % (s)*
Scrimă	*13*	*84,6*	*5,53*
Înot	*9*	*81,1*	*5,40*

Din date se poate constata că intensitatea atenției măsurată cu tahistoscopul este mai mare la scrimeri decît la înotători.

Dispersia valorilor este apropiată una de cealaltă. S-au considerat în paralel clasamentele stabilite, avînd criteriul intensitatea atenției, cu cele avînd drept criteriu performanța în concurs. S-a aplicat procedeul lui Spearman (corelație de rang) cu următoarea formulă (5).

$$R_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n^3 - n}$$

d^2 = pătratul diferențelor numerelor ordonate.
n = numărul cazurilor.

Între intensitatea atenției și performanțele de concurs s-au găsit următorii indici de corelație:

la scrimeri $R_s = 0{,}69$ *— corelație pozitivă.*
la înotători $R_s = 0{,}53$ *— corelație pozitivă.*

La scrimeri, așa cum era de așteptat, valoarea corelației este mult mai ridicată decît la înotători. Cauza este aceea că scrima necesită o intensitate a atenției mai mare, iar performanța de concurs depinde mai mult de intensitatea atenției decît în cazul natației.

Pe de altă parte, poate fi făcută o constatare metodologică. Procedeul folosit, tahistoscopia executată perfect măsoară chiar și cu programarea clasică aplicată de noi de o manieră adecvată, performanța observației necesară în sport. Pentru ca aceste date ale corelației să fie cît mai precise, s-a calculat semnificația coeficienților de corelație la un nivel de $P = 05$. După calculul semnificației, acești coeficienți de corelație se găsesc cu o exactitate de 95 la sută, între intervalele date.

Aceasta este încă o dovadă că între performanța de concurs și cea a intensității atenției este un raport de corelație pozitivă la scrimeri și înotători. Pornind de la coeficienții de corelație obținuți, se poate constata că procedeul aplicat este de o autenticitate convenabilă pentru a măsura intensitatea atenției la sportivi.

BIBLIOGRAFIE

1. PIGNATTI E.: Capacitatea de concentrare, calitate fundamentală pentru un halterofil, Atletica pesante, 1966, pag. 22.
2. KONZAG G. : Studii cu privire la condițiile atenției în jocurile de baschet și de fotbal, Theorie und Praxis der Korperkultur, nr. 11, 1965, pag. 1016.
3. CHAPPUIS R.: Introducere în studiul atenției în cursul jocurilor colective, Education Physique et Sport, nr. 1, 1967, pag. 23.
4. NAGYKÁLDI CS.: Metodă de cercetare psihomotrică a acțiunilor sportive, Tudomànyos Korlemenyek, 1970. IV, Budapesta.
5. HAJTMAN B.: Introducere în statistica matematică, Budapesta, 1968.

Ing. DAN LĂZĂRESCU
Maestru al sportului

NOTE ȘTIRI COMENTARII

CRITERIUL DE MODELARE A EFORTULUI SPECIFIC, PRIN SIMILITUDINE, ÎN RAPORT CU PRINCIPALII SĂI FACTORI CARE-L CARACTERIZEAZĂ*)

În ultimul deceniu, educația fizică și sportul au devenit în mod evident un fenomen social major al societății contemporane.

Datorită acestui fapt, sportul de performanță a atins culmi ce înainte cu 10—15 ani păreau doar un vis îndrăzneț.

Pentru atingerea acestui nivel ridicat, concretizat printr-o incredibilă ascendență a recordurilor sportive, au fost necesari ani de muncă susținută și cercetări îndelungate pentru dezvoltarea și perfecționarea capacităților motrice și psihice.

Plecînd de la premisa că omul este un mecanism deosebit de complex, care în condiții obișnuite de activitate se găsește într-un echilibru perfect, cu sisteme proprii de reglare la excitațiile unor agenți interni și externi și că performanțele limită la un moment dat obținute de el în diferite discipline sportive nu sînt decît crearea în limite fiziologice a unui nou echilibru, la parametri mult mai ridicați ai diferitelor funcții, rezultă că numai acei sportivi, medici, tehnicieni și antrenori, care vor găsi calea cea mai eficientă vor obține rezultate record într-un timp optim.

Concretizarea practică a acestei idei se face prin alegerea și aplicarea mijloacelor și metodelor de pregătire în antrenamente, specifice fiecărei ramuri sportive și individualizate în funcție de sportivul supus procesului de instruire.

În condițiile în care se practică, în majoritatea cazurilor, sportul la noi în țară, fără o bază prea mare de selecție, este necesar ca antrenorii și medicii să aibă, pe

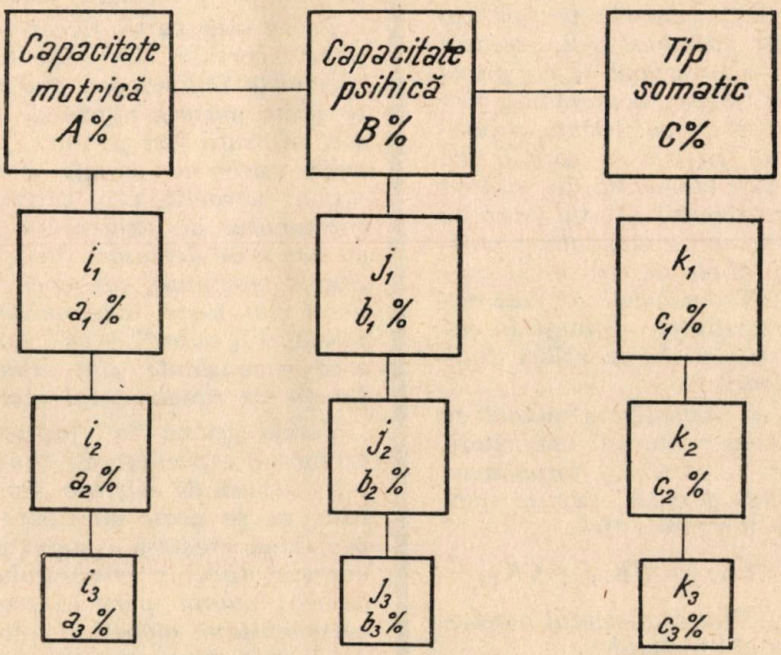
*) Lucrare susținută la a VIII-a consfătuire a antrenorilor din cadrul Clubului sportiv Dinamo București — 21 decembrie 1971.

tot parcursul procesului de instruire, indici obiectivi care să caracterizeze dinamica efortului atît din punct de vedere biomecanic, cît și din punct de vedere fiziologic, biochimic și biologic și pe seama cărora să se poată face analiza nivelului atins la un moment dat.

Pentru rezolvarea integrală a acestei probleme, este necesară crearea unor modele care să reproducă efortul diferitelor ramuri sportive. Aceste modele „complexe" se vor compune la rîndul lor din modele care vor reproduce efortul din punct de vedere biomecanic și din punct de vedere morfo-funcțional.

Cea mai complexă caracterizare a efortului este dată de distribuirea principalilor factori — capacitate motrică, capacitate psihică și tip somatic — specific fiecărei ramuri sportive (fig. 1).

Ținînd seama de această caracterizare a efortului, în raport cu principalii săi factori, vom încerca să expunem criteriul general ce ar putea sta la baza modelării prin similitudine a efortului. În cadrul procesului de instruire, se obișnuiește să se prevadă norme pentru anumite probe de control, specifice fiecărei ramuri sportive, a căror interpretare independentă nu ne poate da o imagine precisă asupra nivelului pregătirii.



unde:

$$A_1\% + B_1\% + C_1\% = 100$$
$$a_1\% + a_2\% + a_3\% = 100$$
$$b_1\% + b_2\% + b_3\% = 100$$
$$c_1\% + c_2\% + c_3\% = 100$$

Fig. 1

Aceste probleme devin cu atît mai stringente, cu cît în anumite sporturi sezoniere ca: patinaj viteză, schi, canotaj, caiac-canoe etc., la care în perioada pregătitoare nu se poate face concomitent cu probele de control și testarea specifică sau cînd, în timpul competițiilor, condițiile în care se vor face probele de control pe calități diferă de cele din perioada pregătitoare. Orice eroare a procesului de pregătire în aceste situații nu ne poate fi înregistrată decît în sezon, cu ocazia primelor concursuri.

Pentru a preveni acest lucru și a optimiza munca în cadrul procesului de antrenament, propunem transformarea rezultatelor obținute la probele de control, specifice fiecărei ramuri sportive, în coeficienți adimensionali. Aceasta am făcut-o în scopul de a-i putea aduna aritmetic, acordîndu-i fiecărei grupe de coeficienți, o pondere egală cu cea pe care o are factorul sau elementul din tabloul ce caracterizează efortul specific

Transformarea rezultatelor obținute la probele de control în coeficienți adimensionali se face raportînd rezultatele obținute în cadrul acestor probe la valori limite superioare.

Luînd în considerare tabloul ce caracterizează efortul majorității ramurilor sportive, formularea matematică a celor expuse mai sus poate fi scrisă astfel:

$$K_{NG} = AK_{CM} + BK_{CP} + CK_{TS}$$

K_{NG} — fiind coeficientul nivelului global al efortului.

$$K_{CM} = a_1K_{i_1} + a_2K_{i_2} + a_3K_{i_3}$$

$$K_{CP} = b_1K_{j_1} + b_2K_{j_2} + b_3K_{j_3}$$

$$K_{TS} = c_1K_{k_1} + c_2K_{k_2} + c_3K_{k_3}$$

unde:

K_{CM} = coeficientul capacității motrice

K_{CP} = coeficientul capacității psihice

K_{TS} = coeficientul tipului somatic

K_{i_1}; K_{i_2}; K_{i_3}; K_{j_1}; K_{j_2}; K_{j_3}; K_{k_1}; K_{k_2}; K_{k_3}; = coeficienții elementelor indicelui corespunzător factorului.

La rîndul lor, acești coeficienți nu sînt altceva decît o medie a coeficienților adimensionali rezultați din transformarea cifrelor obținute în cadrul probelor de control.

Cu ajutorul acestor expresii, se poate calcula efectul procesului de antrenament atît global, cît și parțial, pe principalii factori.

Pe de altă parte, fiecărei discipline sportive, dar mai ales la sporturile individuale, acolo unde se poate măsura viteza de deplasare în spații fixe parcurse, se pot ridica curbe de variații a consumului energetic, prin intermediul consumului de oxigen, în raport cu viteza de deplasare (deci intensitatea efortului), curbe ce în general sînt niște exponențiale de formă: $V_{o2} = me^{nv} + oe^{pv}$ (fig. 2), a căror constante sînt diferite în funcție de randamentul mișcării.

Ținînd seama de faptul că o creștere a capacității de efort, prin orice formă de mișcare s-ar executa, nu se poate înregistra decît pe seama creșterii consumului energetic (deci a consumului de oxigen), putem spune că creșterea coeficientului global al efortului K_{NG} este proporțională sau urmărește o anumită lege de variație cu creșterea consumului de oxigen, deci cu o creștere a vitezei de deplasare.

Prin acest fel de a modela efortul, putem da răspunsuri deo-

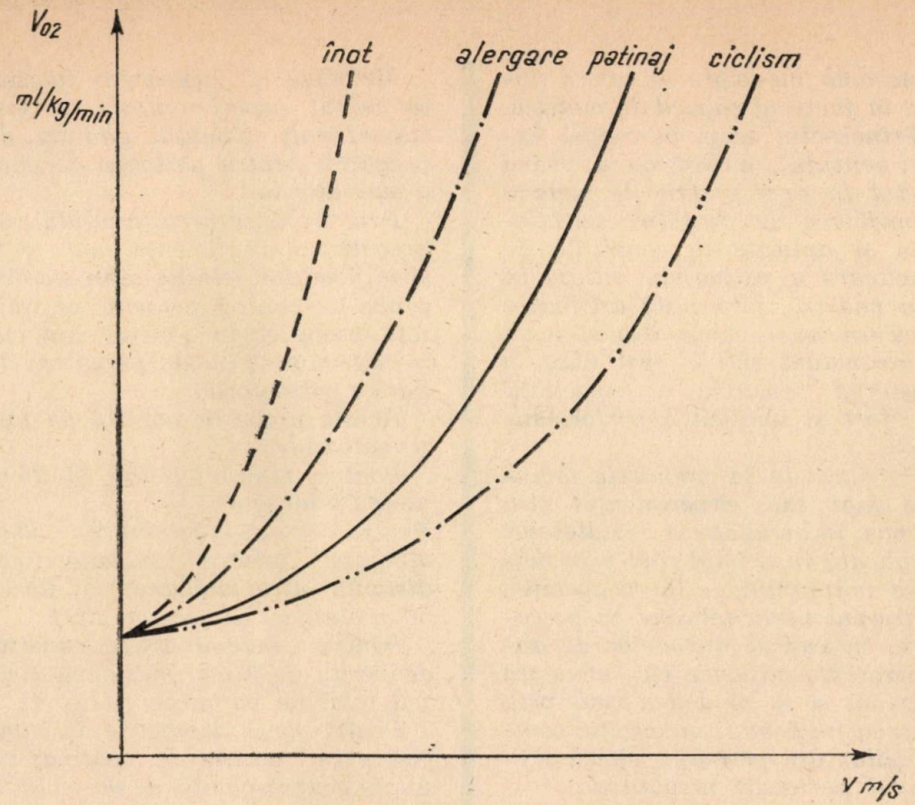


Fig. 2

sebit de interesante la o serie de probleme ca :

1. Anticiparea rezultatelor pe care le-ar putea obține sportivii încă din perioada pregătitoare, mai ales la sporturile individuale.

2. Prin compararea sumelor de coeficienți, după o etapă sau mai multe de pregătire, se poate vedea pe seama cărora dintre elemente se înregistrează progresul sau regresul.

3. Se pot stabili, cu ajutorul datelor statistice, legi de variație a coeficientului K_{NG} în raport cu consumul de oxigen.

4. În ce măsură ponderea principalilor factori au fost inițial corect estimați și corectarea acestora.

5. Stabilirea celor mai eficiente probe de control pentru ramura sportivă respectivă.

6. Cu ajutorul acestei modelări se pot formula criterii obiective de selecție a sportivilor și mai ales a mijloacelor de pregătire pentru sportul de mare performanță.

Toate acestea cer un volum mare de muncă și de date statistice, lucru care ar fi însă compensat prin faptul că nu se vor mai investi fonduri importante pentru sportivi care nu se dovedesc a fi apți.

Pentru concretizarea celor expuse mai sus, vom exemplifica o modelare a efortului în patinaj viteză.

Efortul în patinaj viteză pentru poliatloniștii bărbați, sportivi care participă la probele 500 m, 1 500 m și 10 000 m, este caracterizat din punct de vedere al principalilor săi factori ca în fig. 3.

Această modelare se referă numai la factorul capacitate motrică.

Principalul scop, în cadrul experimentului, a fost de a vedea modul în care o serie de metode și mijloace de pregătire selecționate și aplicate în condițiile de practicare a patinajului viteză în țara noastră, fără pistă artificială și cu un sezon competițional scurt și inconstant sub 0°, pot duce la creșterea sensibilă a capacității de efort și implicit a performanțelor.

Pornind de la premisele enunțate mai sus, experimentul și-a propus îmbunătățirea rezultatelor pe gheață în primul rînd prin mărirea volumului de lucru specific, în timpul verii, folosind cu precădere, în cadrul metodelor de antrenament, mijloace cu eficiență maximă și în al doilea rînd prin crearea unui bioritm specific competițiilor din patinajul viteză și în timpul perioadei pregătitoare.

Metodele și mijloacele folosite în cadrul experimentului au fost subordonate planului general de pregătire pentru perioada de vară a patinatorilor.

Pentru măsurarea gradului de pregătire și al eficienței metodelor și mijloacelor folosite s-au stabilit probe de control grupate pe calități, probe ce în general sînt cuprinse în programele pregătirii de vară a patinatorilor.

Aceste probe de control au fost următoarele :

Pentru viteză : 100 m și 25 m alergare lansată.

Pentru viteză-îndemînare : 50 m alergare printre fanioane (5 m distanță între fanioane), cu start ; 50 m alergare pe plat cu start.

Pentru îndemînare : coperta, acoperită de 3 ori, măsurînd timpul total de parcurgere (fig. 4).

Pentru forță : izometrie de menținere în poziția de patinaj cu unghi coapsă-gambă de 90—110 ° :

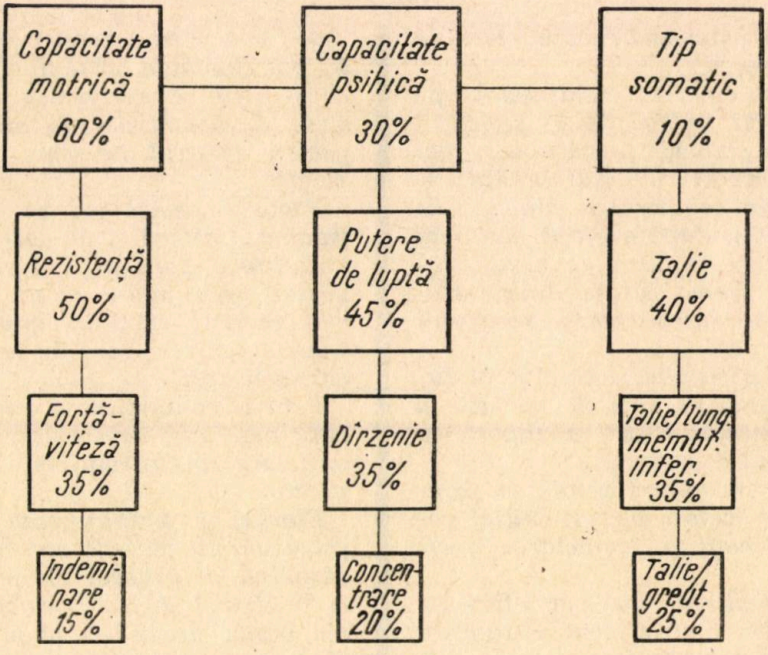


Fig. 3

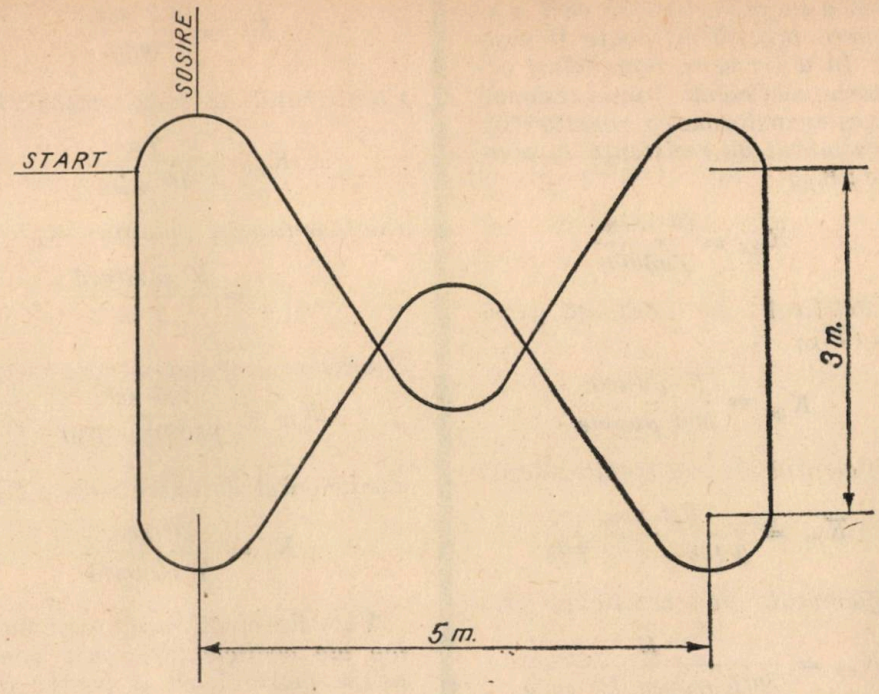


Fig. 4

— *Genuflexiuni cu haltere (greutatea halterei fiind egală cu greutatea corpului) măsurînd Kg/repetări/sec.*

— *Multisalt : băieţi 200 m, fete 150 m, măsurînd numărul de paşi şi în timpul pentru departajare.*

Pentru rezistenţă : alergare pe plat combinată cu sărituri specifice, cu o durată egală cu alergarea într-un timp stabilit, băieţi 3 × 1 000 m, fete 3 × 500 m. S-a măsurat timpul total de alergare ; circuitul de dezvoltare fizică generală format din 6 exerciţii executate în timp de 1 minut, fiecare exerciţiu cu un minut pauză.

Exerciţiul 1 : flotări ;

Exerciţiul 2 : semigenuflexiuni ;

Exerciţiul 3 : din culcat, braţele la ceafă, ridicarea trunchiului cu atingerea cotului cu genunchiul opus ;

Exerciţiul 4 : sărituri laterale peste obstacole, băieţi 50 cm, fete 30 cm ;

Exerciţiul 5 : trecerea sub gard cu ocolirea gardului (90—100 cm înălţimea gardului) ;

Exerciţiul 6 : sărituri pe un obstacol cu revenire, băieţi 50 cm, fete 30 cm.

Fiecare repetare a fost punctată în final adunîndu-se numărul total de puncte acumulate la fiecare exerciţiu.

Aceste probe de control au fost repetate la un interval de 2 luni (iunie şi septembrie).

Pentru a vedea în ce măsură prin aceste probe de control premisele experimentului au fost confirmare sau infirmate, în pregătirea sportivilor pentru poliatlon, vom apela la modelarea prin similitudine expusă în partea teo-

retică a lucrării, fără de care o apreciere precisă nu poate fi posibilă. În acest sens, vom folosi următorii coeficienți adminesionali pentru transformarea rezultatelor.

Coeficientul de rezistență în alergare : K_{RA}

$$K_{RA} = \frac{10 \text{ min.}}{Ta3000}$$

Coeficientul de rezistență generală : K_{RG}

$$K_{RG} = \frac{N \text{ puncte}}{300 \text{ puncte}}$$

Coeficientul de rezistență-viteză :

$$K_{RV} = \frac{0{,}4 \text{ sec.}}{T100 - 4 \times T25}$$

Coeficientul de rezistență-forță

$$K_{RF} = \frac{E}{20Kgm/sec./kg \text{ corp}}$$

Coeficientul de viteză : K_V

$$K_V = \frac{3{,}7 \text{ sec.}}{T50}$$

Coeficientul de forță statică : K_{Fst}

$$K_{Fst} = \frac{Ta}{10 \text{ min.}}$$

Coeficientul de detentă : K_D

$$K_D = \frac{L \text{ săritură}}{3 \text{ m}}$$

Coeficientul de îndemînare-viteză :

$$K_{IV} = \frac{0{,}5 \text{ sec.}}{T50 S\frac{1}{4} - T50}$$

Coeficientul de îndemînare : K_I

$$K_I = \frac{20 \text{ sec.}}{T \text{ copertă}}$$

Valorile medii minime și maxime ale coeficienților, atît pentru grupa martoră, cît și pentru grupa experimentală, sînt trecute în tabelul nr. 1. De asemenea, în ta-

Tabelul 1

Caracteristici			COEFICIENȚI									
Grupa	Date: Luna	Date: Valoarea	K_{ra}	K_{rg}	K_{rv}	K_{rf}	K_v	$K_{f.s}$	K_a	K_{i-v}	K_i	K_{NCM}
Martoră	iunie	maximă	0.824	0,907	0.500	0,700	0,891	0,500	0,833	0,625	0,855	2.515
		medie	0,829	0,830	0.391	0.395	0.851	0,367	0,740	0,411	0,811	2,090
		minimă	0.741	0,666	0,286	0,207	0,797	0,300	0,660	0,263	0,746	1,716
	sept.	maximă	0,946	0,933	0,571	0,875	0,877	0,725	0,886	0,555	0,889	2,750
		medie	0.835	0,858	0,472	0,489	0,856	0,453	0,777	0,377	0,855	2,242
		minimă	0,747	0.680	0,333	0.207	0,808	0,367	0,667	0,263	0,800	1.787
Experimentală	iunie	maximă	0.891	0,887	0,500	0,807	0.864	0,550	0,833	0.500	0,806	2,524
		medie	0,864	0,827	0,431	0,582	0,842	0,467	0,793	0,343	0,787	2.257
		minimă	0,835	0,777	0,333	0,236	0,808	0,300	0,716	0.263	0,752	1,880
	sept.	maximă	0,913	0,943	0,800	0,875	0,891	0,750	0,886	0,500	0,855	2,854
		medie	0,869	0,887	0,601	0,712	0,865	0,607	0,819	0,354	0,835	2,515
		minimă	0,748	0,823	0,500	0,318	0,840	0,400	0,763	0,263	0,803	2,025

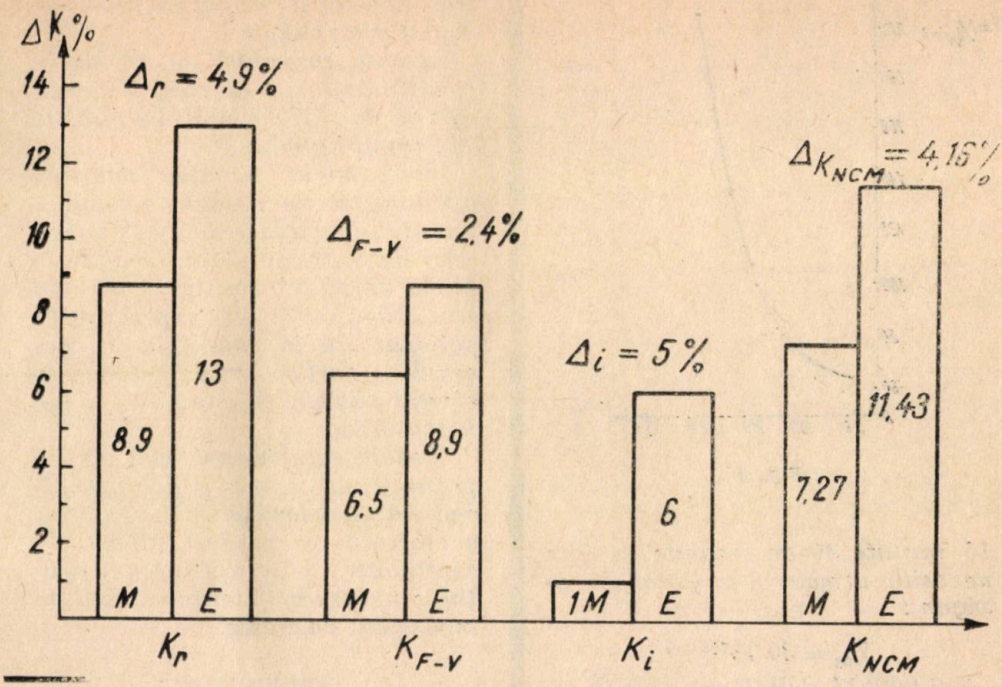


Fig. 5

belul nr. 1 este trecut și coeficientul care indică nivelul global al capacității motrice calculat astfel :

$$K_{NCM} = 0{,}5\ K_R + 0{,}35\ K_{FV} + 0{,}15\ K_I$$

$$K_R = (K_{ra} + K_{rg} + K_{rv} + K_{rf})/4$$

$$K_{FV} = (K_v + K_{fs} + K_d)/3$$

$$K_I = (K_{iv} + K_i)/2$$

Cu ajutorul valorilor tabelate am calculat creșterea medie pe grupe a calităților motrice luate separat și le-am reprezentat grafic în figura 5. Din aceasta rezultă că, creșterea nivelului global al calităților motrice s-a făcut, așa cum era logic, prin dezvoltarea rezistenței într-un procent mai ridicat. Creșterea lui K_{NCM} a grupei experimentale este superioară cu 4,16% față de grupa martoră.

Avînd în vedere că ponderea cu care intervine capacitatea motrică în caracterizarea efortului specific (fig. 3) este de 0,6, influența lui K_{NCM} asupra măririi capacității de efort va fi : 0,6 × 4,16% = 2,5%.

Pentru a vedea ce reprezintă această creștere a capacității motrice în condițiile alergării pe patine, am folosit ecuația de variație a consumului de oxigen în funcție de viteza medie, de alergare pe patine, determinată de un grup de cercetători sovietici sub conducerea dr. Volcov. Această ecuație este :

$$V_{o2} = 30\ e^{0{,}08\,v} + 0{,}000013\ e^{1{,}731\,v}$$

a cărei reprezentare grafică este dată de fig. 6.

V_{02} reprezintă consumul de oxigen în ml/Kg/min, iar V. viteza de deplasare pe puțin în m/sec.

Ca exemplu vom lua proba de 10 000 m, parcursă cu 10 m/sec, ceea ce reprezintă un rezultat de

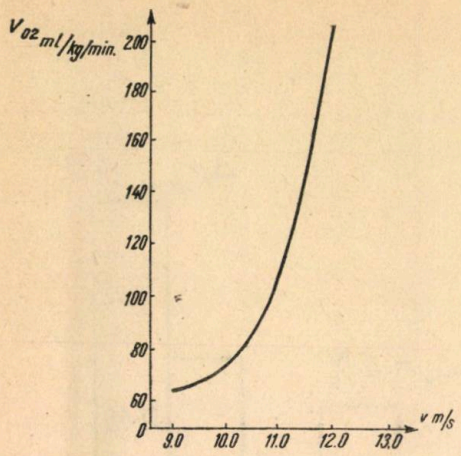


Fig. 6

16 minute 40 de secunde și care necesită următorul consum de oxigen:

$$V_{02} = 30\ e^{0,085 \times 10} + 0,000013\ e^{1,731 \times 10}\ ml/kg/min.$$

În această formulă neglijăm termenul al doilea datorită faptului că pentru viteza de 10 m/sec acesta are o valoare foarte mică. De aici rezultă:

$$V_{02} = 30\ e^{0,085 \times 10}\ ml/kg/min.$$

Rezolvînd această ecuație, valoarea consumului de oxigen este:

$$V_{02} = 70,19\ ml/kg/min.$$

Creșterea de 2,5% a capacității de efort înregistrată în cadrul pregătirii pentru proba de 10 000 m, unde efortul aerob are o componentă de 91%, poate fi trecută total pe seama măririi consumului de oxigen.

Aceasta înseamnă că, în aceste condiții, volumul de oxigen a crescut de la 17,19 mml/kg/min, la 71,94mml/kg/min.

Înlocuind în ecuație valoarea consumului de oxigen, rezultă o viteză de deplasare de 10,29 m/sec. ceea ce reprezintă un rezultat în proba de 10 000 m, de 16 min. 14 sec., adică cu 26 sec. superior grupei martoră în condițiile în care ceilalți factori ce caracterizează efortul (psihic și somatic) rămîn neschimbați.

Modelarea efectuată mai sus reprezintă, de fapt, o primă aproximație a modelării prin similitudine a efortului în patinaj viteză. În continuare, prin aplicarea corecțiilor necesare, fidelitatea față de modelului va crește.

BIBLIOGRAFIE

* * * : Consfătuirea specialiștilor în domeniul sportului de performanță, București, mai, 1969.

* * * : Conținutul și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Stadion, București, 1971.

DEMETER A.: Fiziologia educației fizice și sportului, Ed. Stadion, București, 1970.

DRĂGAÑ I. și colab.: Elemente de investigație în medicina sportivă, Ed. medicală, 1970.

STENIN V., VOLCOV M.: Antrenamentul celor mai puternici patinatori din lume, Ed. Cultură fizică și sport, Moscova, 1970.

TASNADI M.: Particularități metodice ale pregătirii patinatorilor de viteză poliatloniști în perioada de lipsă a gheții. Lucrare de diplomă, I.E.F.S., București, 1971.

Portret

ARGENTINA MENIS

HORIA CRISTEA
Ziarist

- **S-a născut la 19 iulie 1948, la Craiova.**
- **Are 171 cm înălțime și 80 kg.**
- **Funcționară.**
- **Necăsătorită.**
- **Practică atletismul din 1964, avîndu-i ca antrenori pe profesorii Simona Barbu, Mihai Nistor, Ion Rinderiu (la Craiova, toți trei, pînă în 1968) și Ion Benga (în București, la clubul Dinamo, unde este legitimată).**
- **În 1969, a primit titlul de maestră a sportului.**
- **Este campioană și recordmană a României la aruncarea discului, cu 66,58 m, a doua performanță mondială din toate timpurile.**
- **Medalie de argint la J.O. de la München.**

Argentina Menis a fost cea mai mare speranță a lotului nostru de atletism, prezent la cea de a 20-a ediție jubiliară a Jocurilor Olimpice de la München. Cu recordul ei de 66,58 m la aruncarea discului, Argentina Menis deținea a doua performanță mondială din toate timpurile, fiind secundanta atletei sovietice Faina Melnik, recordmana mondială a probei (66,76).

Această ordine s-a păstrat, după cum se știe, și în finala olimpică a probei de disc: 1. Faina Melnik — 66,62 m (14 cm sub record); 2. Argentina Menis — 65,06 m (148 cm sub record). Chiar dacă talentata noastră discobolă, pînă acum un an prea puțin cunoscută pe plan internațional, a ratat medalia de aur, ea continuă să rămînă aceeași mare speranță, dar pînă la Jocurile Olimpice de la Montreal în realizarea unui record mondial (de care a fost foarte aproape la Jocurile Balcanice de la Izmir.

Anul trecut, la Campionatele europene de la Helsinki, în calificări, Argentina Menis a obținut 56,36 m, iar Faina Melnik — 54,60 m. În finală, Melnik a realizat 64,22 m, performanță cu care a cucerit medalia de aur și a devenit recordmană a lumii. Acest salt de 10 metri a coborît-o pe Menis de pe locul trei, pe patru (59,04 m). A urmat, tot anul trecut, la săptămîna preolimpică de la München, a doua întîlnire între Melnik și Menis. Reprezentanta sovietică și-a asigurat tot primul loc, și tot printr-un record mondial — 64,88 m. Argentina Menis a ocupat locul 5 cu 57,40 m. Anul acesta Argentina Menis a fost prezentă la un concurs internațional în Italia, la Bergamo. Cu o zi înainte de start Argentina a felicitat-o pe Faina pentru proaspătul record mondial de 65,48 m. Un ziarist italian, care știa că nici ultimul record mondial nu schimbase poziția româncei în ierarhia probei, a fost foarte surprins cînd, întrebînd-o pe Faina Melnik ce părere are despre Argentina Menis, a primit răspunsul: „Nu o cunosc pe această discobolă!". A urmat concursul. Argentina Menis, întîlnind-o a treia oară pe Faina Melnik, la Bergamo, își apropie victoria cu 61,66 m, recordmana mondială secundînd-o de data asta pe reprezentanta noastră, cu 60,86 m. Era de așteptat ca Faina Melnik să dorească, după acest insucces în fața unei necunoscute, să încerce s-o cunoască cît de cît pe învingătoare. Și cel mai bun prilej l-au oferit „Internaționalele" de atletism ale României, cu atît mai mult cu cît la startul probei de aruncare a discului erau înscrise cele trei românce cu performanțe peste 60 de metri în acest an (Argentina Menis — 64,24 m; Lia Manoliu — 62,06 m; Olimpia Cataramă — 60,04 m). Dar din considerente tactice — pentru că acesta este motivul, de regulă, cînd la poartă bat Jocurile Olimpice și mai ales după înfrîngerea de la Bergamo —, Faina Melnik nu a fost prezentă la întrecerile de la București, pentru ca s-o cunoască mai îndeaproape pe singura ei învingătoare (Fiind vorba de considerente tactice, este locul să arătăm că Argentina Menis nu a fost prea inspirată cînd s-a hotărît să ia contact cu atmosfera din satul olimpic și de la stadionul din München, cu cîteva zile înainte de concurs, ceea ce nu a făcut Faina Melink; credem că discobolei noastre, debutantă olimpică, i-au lipsit îndrumările psihologice corespunzătoare). Argentina Menis, al cărei palmares arăta destul de bine în 1972, la ora aceea:

60,98 m (locul 1 — București, 25 martie

63,42 m (locul 1) — București, 1 aprilie

61,72 m (locul 1) — București, 8 aprilie

60,20 m (locul 1) — București, 23 aprilie

63,62 m (locul 1) — Poiana Brașov, 29 aprilie

64,24 m (locul 1) — București, 13 mai

60,31 m (locul 1) — Brăila, 28 mai

63,50 m (locul 2) — București, 11 iunie (locul 1 — Westermann cu 63,76 m; Argentina Menis a avut o aruncare depășită de 64,70 m)

63,18 m (locul 1) — Atena, 16 iunie

61,66 m (locul 1) — Bergamo, 18 iunie (locul 2 — Melnik cu 60,86 m)

62,04 m (locul 1) — București, 25 iunie

62,78 m (locul 1) — București, 8 iulie

66,58 m (locul 1) — Izmir

Argentina Menis a fost pînă în 1971 o cvasinecunoscută. A ținut-o în umbră marea personalitate pe care a reprezentat-o pe plan mondial Lia Manoliu (care și-a semnat la München a șasea sa participare olimpică — record mondial sui-generis, dar care, din nefericire nu a izbutit decît un loc 9 cu 58,50 m), dar la umbra căreia admirînd și ...„furînd" (pentru că Lia Manoliu, această „fată de aur" cum o numește Argentina Menis, nu are secrete față de discobolele tinere, ea nefiind de acord că în această probă „valoarea așteaptă numărul anilor, întrucît atît în cazul ei, cît și în cel al lui Oerter campion olimpic la ultimele patru ediții, este vorba doar de longevitate) a fost stimulată să se afirme...

Argentina și-a petrecut copilăria la Craiova, în ambianță băiețească. Cînd împlinise vîrsta de 13 ani, profesoara Simona Barbu de la școala generală i-a spus: „Ești subțirică, dar ai nerv! Poți ajunge o bună săritoare în înălțime!". Sărise 1,45 m. Către sfîrșitul clasei a 7-a, profesorul Ion Rinderiu a invitat-o: „Argi, vino la secția sportivă a Liceului Nicolae Bălcescu!". Și Argi s-a dus, s-a înscris — din greșeală — la secția teoretică și a ratat examenul de admitere. Drept pedeapsă, a făcut un an întreg tururi pe stadion, sub îndrumarea profesorului Mihai Nistor, alegîndu-se cu o excelentă pregătire fizică generală. S-a prezentat iarăși la examenul de admitere. A reușit. Profesorul Ion Rinderiu a decis: „Argi, vei fi discobolă!". În 1964 participă la primul ei concurs oficial: 33,94 m. În 1965 — 44,90 m (record al „Olteniei") este selecționată în lotul național de junioare. În 1966 — 47,02 m (record național de junioare; vechiul record — 46,99 m — îi aparține Olimpiei Cataramă). În 1967 — 49,74 m. În 1968 termină liceul, își trece examenul de bacalaureat și, la sfatul fratelui ei, Domenic Menis (fost aruncător de greutate), se legitimează la clubul Dinamo. Profesorul Ion Benga, noul ei antrenor, operează îmbunătățiri în procesul de pregătire, ducînd-o în 1969 la 52,00 m, performanță care însemna și norma de maestră a sportului. În 1969, la încheierea sezonului, Argentina Menis realizează la „Internaționale" 53,24 m. Acumulările încep să prindă tot mai vizibil contururi: 1970 — 55,14 m; 1971 — 60,04 (record național). Cu această performanță, Argentina Menis devine prima discobolă română

care trece dincolo de 60 de metri. Este ajunsă din urmă și depășită de Olimpia Cataramă care preia recordul național cu 60,50 m. Argentina nu se descurajează, pedalează mai ales pe lucrul cu haltere : de la 4—5 tone cît însuma lucrul cu haltere la un antrenament la Craiova, ajunge la 27 de tone în 1969, la 30 de tone în 1970, la 35 de tone în 1971, la.... X tone în 1972 (ne-a declarat Argentina Menis :„Dacă Fania Melink își permite secrete și subtilități tactice, de ce n-aș face-o și eu ?"). Așadar, înainte de Jocurile Olimpice toți marii performeri au lucrat cu porțile închise, dar la München și le-au deschis larg. Aceeași atitudine rezervată am întîlnit-o și la antrenorul ei, profesorul Ion Benga, cînd i-am solicitat un plan săptămînal de antrenament : luni — lucru de forță cu haltere, 2 ore ; marți — lucru tehnic și exerciții de viteză, 2 ore ; miercuri — lucru de forță, 2 ore ; joi — lucru de tehnică, exerciții pentru îmbunătățirea vitezei și a detentei, 2 ore; vineri — lucru de forță specifică, 2 ore ; sîmbătă — lucru de tehnică 2 ore ; duminică — concurs sau pauză.

Înainte de a pleca la München, am întrebat-o pe Argentina Menis ce speră la Jocurile Olimpice. Ne-a răspuns că mai mult dorește, decît să spere, adică își dorește să fie sută la sută validă. Acest lucru ar fi însemnat medalia de aur pentru Argentina Menis? Reprezentanta noastră, deși a concurat sută la sută validă, nu a reușit decît medalia de argint. Acest relativ insucces este, totuși, un mare succes (să ne gîndim la Jim Ryun, la Janis Lusis și la mulți alți favoriți care nu și-au văzut visul cu ochii).

H. CRISTEA : Argentina Menis

Une courte biographie de la discobole Argentina Menis, qui, grâce au résultat de 64,24 m. (performance située sur le seconde place dans l'hierarchie des résultats de tous les temps) est une des principales favorites de Jeux Olympiques de München.

En dehors des importantes données personnelles qu'il offre, le matériel passe en revue de façon documentée l'évolution des performances de la célèbre athlète, présentant aussi un court programme hebdomadaire.

H. CRISTEA : Argentina Menis

The article is a short biography of the discus thrower Argentina Menis, who ranked second in the hierarchy of all times with her score of 64.24 m. She is one of the favourites of the Munich Olympics.

The material is full of rich personal data, traces back the evolution of the performance of the renowned sportswoman and describes her weekly programme.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 10 OCTOMBRIE 1972

CUPRINS

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

ELENA FORȚU, IRENA TĂNĂSESCU : Studiul corelației dintre viteza de deplasare și indicii unor probe de forță și frecvență a pașilor în alergările de viteză 2

R. SOTIRIU : Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței specifice în jocul de handbal 10

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. FARCAȘ : Contribuții la uniformizarea și îmbunătățirea sistemului de apreciere la educație fizică . . 16

V. ROȘALĂ : Din însemnările unui profesor de educație fizică . . . 22

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

I. DRĂGAN : Contribuție la stabilirea locului pe care-l ocupă sportul și jocurile sportive în recrearea preadolescenților 24

MEDICINA SPORTIVĂ

SOFRONIA LAZĂR, VALERIA ȘUTEU, DOINA FEURDEAN : Posibilități de prevenire și corectare a deficiențelor fizice din mediul școlar . 31

OPINII — CONSULTAȚII

M. EPURAN : Psihologia activităților corporale — concept, problemtică și semnificație educațională . . . 37

FILE DE ISTORIE

D. ALMĂȘAN : Cîteva date despre educația fizică din universitățile clujene 42

MERIDIANE

I. BERG-SORENSEN : Probleme actuale ale antrenamentului în școlile daneze 48

PORTRET

M. TRANCĂ : Calistrat Cuțov . . . 52

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

A XX-A EDIȚIE A J.O. DE LA MUNCHEN

* * * : Rezultatele întrecerilor finale . 56

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF: MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE:

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, VICTOR COJOCARU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, GHEORGHE MITRA, STELIAN POPESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION SOTER, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA – București calea Griviței 64 – 66 P.O.B. 2001 Telex 225 București – România

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Şef de lucrări ELENA FORŢU
Asist. univ. IRENA TĂNĂSESCU

STUDIUL CORELAŢIEI DINTRE VITEZA DE DEPLASARE ŞI INDICII UNOR PROBE DE FORŢĂ ŞI FRECVENŢA PAŞILOR ÎN ALERGĂRILE DE VITEZĂ

Viteza — capacitatea de a parcurge o anumită distanţă într-un timp cît mai scurt ; calitate motrică de bază necesară oricărui sportiv.

Această calitate depinde în primul rînd de funcţia scoarţei cerebrale, de mobilitatea proceselor nervoase, de izocronismul neuromuscular.

De către mulţi specialişti viteza este considerată calitate nativă (5). Practica sportivă a demonstrat că din toate calităţile motrice ea este cea mai puţin perfectibilă. De aceea în alergările de viteză, mai mult decît în celelalte probe atletice, obţinerea marilor performanţe este condiţionată de descoperirea cît mai timpurie a celor care manifestă valori ridicate în privinţa acestei calităţi motrice.

În ultimii ani cercetătorii din domeniul fiziologiei, psihologiei, pedagogiei şi educaţiei fizice au contribuit la acumularea unui bogat material experimental privind particularităţile de vîrstă şi posibilităţile motrice ale copiilor de vîrstă şcolară.

Majoritatea cercetătorilor afirmă că posibilităţile motrice ale copiilor la această vîrstă sînt foarte bune (2, 4).

În acelaşi timp observaţiile efectuate la ultimele ediţii ale J.O. demonstrează scăderea vîrstei participanţilor şi obţinerea performanţelor mari mai ales de către cei care au început să practice sportul din copilărie (3).

Aceste constatări au îndreptat interesul unor specialişti spre studierea problemelor legate de selecţie şi antrenament la copii (1, 2, 3, 5, 6, 7)

Din concluzia acestora reiese că această vîrstă fragedă este propice mai ales pentru selecţia şi introducerea în antrenamentul de sprint. În acest sens sînt studiate o serie de probleme legate de manifestarea vitezei la diferite vîrste, dinamica dezvoltării frecvenţei şi lungimii paşilor şi a raportului dintre aceşti doi parametri (5), corelarea performanţelor obţinute în alergarea de viteză cu indici antropometrici ca : greutatea corporală, înălţimea, lungimea coapsei etc. (7).

Trebuie totuşi subliniat că, concluziile la care au ajuns aceşti cercetători în marea lor majoritate se referă la copii între 9—14 ani, de aceea preocupările noastre au fost orientate spre determinarea unor particularităţi privind manifestarea vitezei şi corelarea acesteia cu anumiţi indici de pregătire fizică la copiii de vîrstă şcolară mică.

Lucrările noastre anterioare au tratat evoluția calității de viteză exprimată prin frecvența mișcărilor în funcție de vîrstă și stabilirea unor baremuri de selecție în probele de viteză la copii.

În lucrarea de față am căutat să precizăm care este valoarea indicelui de viteză la vîrsta de 7—10 ani și care este legătura acestui indice cu unele probe de control, folosite destul de des în practica sportivă.

SCOPUL LUCRĂRII

1. Studierea evoluției indicelui de viteză la copiii în vîrstă de 7—10 ani.
2. Corelarea indicelui de viteză cu rezultatele obținute la unele probe de control.

METODA DE CERCETARE

Determinările au fost efectuate la copii în vîrstă de 7—10 ani din școlile generale nr. 5, 51 și 3 din București. În total au fost investigați 268 de copii : 131 de băieți și 137 de fete, cel puțin cîte 30 de subiecți pentru fiecare an de vîrstă.

S-au măsurat un număr de 8 parametri și anume :

— viteza de alergare pe 10 m cu start lansat ;
— frecvența de alergare exprimată prin numărul de pași/sec. ;
— săritura în lungime de pe loc ;
— triplusalt de pe loc ;
— decasalt de pe loc ;
— detenta pe verticală ;
— lungimea membrelor inferioare ;
— lungimea medie a pasului.

REZULTATELE OBȚINUTE ȘI DISCUTAREA LOR

Tabelele 1 și 2 prezintă evoluția performanțelor medii și indicii statistici la cei 8 parametri studiați.

Calculul semnificației diferențelor dintre medii (tabelele 3 și 4) efectuat între toate mediile (fiecare cu fiecare), la toți parametrii, ne demonstrează că nu la toți parametrii mediile calculate se deosebesc în mod cert între ele.

La băieți semnificația diferenței dintre medii în cadrul fiecărui parametru se prezintă în felul următor :

Există diferența semnificativă la :

— alergare de viteză între 9—10 ani și 8—9 ani ;
— frecvența pașilor între 7—10 și 7—9 ani ;
— lungimea pașilor între 9—10, 8—9 și 7—9 ;
— lungimea de pe loc între toate vîrstele în afară de 9—10 ;
— triplusalt între toate vîrstele în afară de 8—9 și 7—8 ani.
— decasalt între toate vîrstele în afară de 9—10 și 8—9 ani ;
— detenta pe verticală între toate vîrstele în afară de 8—9 ani ;
— lungimea membrelor inferioare între toate vîrstele, în afară de 8—9 și 7—8 ani.

La fete între vîrstele 9—10 ani, cu excepția lungimii medii a pasului alergător și a decasaltului la 7—8 ani, diferența dintre medii la toți ceilalți parametri este nesemnificativă.

La celelalte vîrste din calculele efectuate rezultă că diferențele între medii la majoritatea probelor sînt semnificative.

Trebuie subliniat că la probele la care diferența între medii s-a dovedit nesemnificativă, diferența între mediile aritmetice calculate este totuși evidentă.

Evoluția performanțelor medii la toți parametrii studiați se observă, atît la băieți, cît și la fete. Mediile cele mai ridicate se obțin la vîrsta de 10 ani, cu excepția frecvenței de alergare la băieți unde media cea mai mare se realizează la 7 ani, alergarea de viteză și lungimea medie a pasului la vîrsta de 9 ani ; iar la fete, media cea mai mare la frecvența de alergare se realizează la vîrsta de 8 ani, alergare de viteză și detentă la vîrsta de 9 ani.

Este interesant de subliniat faptul că cu toată creșterea progresivă a lungimii membrelor inferioare, lungimea pasului alergător nu înregistrează aceeași progresie de la o vîrstă la alta.

Ceilalți indici statistici calculați (abaterea standard, coeficient de variabilitate și eroarea mediei) ne demonstrează o omogenitate bună și chiar foarte bună a colectivelor cercetate la toți parametri studiați.

Tabelul 1

INDICI STATISTICI AI PARAMETRILOR FOLOSIȚI ÎN CERCETARE

BĂIEȚI

Proba de control	7 ani				8 ani				9 ani				10 ani			
	Media	σ	Cv.	Em.	Media	σ	Cv.	Em.	Media	σ	Cv.	Em.	Media	σ	Cv.	Em.
Viteza 10m s.l.	1.6	0,21	13.1	0,03	1.7	0.18	10,5	0.03	1.5	0,22	14,6	0,03	1,6	0.17	10.6	0,03
Frecventa pașilor	4.9	0,8	16,3	0,1	4,5	0,6	14,0	0,1	4,4	0,5	12,2	0,09	4,5	0,4	9,1	0,07
Lungimea medie a pasului	127	9,5	7,4	1,8	128	13,4	10,4	2,4	143	16,4	11,5	2,9	129	9,8	7,6	1,7
Lung. membre inferioare	66,7	2,2	3,2	0,4	69,3	4,8	6,9	1,0	71,0	2,8	3,9	0,6	76,8	4,1	5,3	0,7
Lungime de pe loc	118,4	11,8	9,9	2,2	138,6	16,8	12,1	3,8	156,0	12,3	7,8	2,7	158,7	17,8	11,2	3,2
Triplusalt de pe loc	408,0	31,3	7,6	6,0	437,1	41,8	9,1	9,5	471,1	36,3	7,7	8,2	520,1	52,0	10,0	9,6
Decasalt de pe loc	1313,0	108,4	8,3	20,8	1537,5	91,4	5,8	20,4	1634,0	113,8	6,9	25,6	1702,0	153,4	8,9	28,4
Detenta pe verticală	19,0	3,48	17,8	0,6	22,0	3,03	13,7	0,5	24,1	3,02	12,5	0,6	28,4	51	17,9	0,9

Tabelul 2

INDICI STATISTICI AI PARAMETRILOR FOLOSIȚI ÎN CERCETARE

FETE

Proba de control	7 ani				8 ani				9 ani				10 ani			
	Media	σ	Cv.	Em.	Media	σ	Cv.	Em.	Media	σ	Cv.	Em.	Media	σ	Cv.	Em.
Viteza 10 m s.l.	1,9	0,17	8,94	0,03	2,0	0,19	9,50	0,03	1.7	0,16	9,41	0,03	1,8	0,16	9,11	0,03
Frecvența pașilor	4,2	0.38	9,04	0.07	4,3	0,71	16,57	0.12	4,1	0,5	12,9	0.09	4.0	0,5	12,5	0,09
Lungimea medie a pasului	122.0	12.16	9,96	2,25	116.0	14,16	12,21	2.54	138,0	14,40	10,43	2,63	139,0	13,96	10,43	2,63
Lung. membre inferioare	66,0	2,2	3,3	0,4	68,0	4,1	6.0	0.7	70,27	20,31	26,61	3,70	74,8	4,06	5,16	0,74
Lungime de pe loc	108,1	18,6	17.2	3.4	123,1	12,8	10,4	2,2	136.63	16,35	11,96	2,99	142,36	23,16	17,67	4,24
Triplusalt de pe loc	356,0	32,4	9.1	5,9	375,3	38,1	10.1	6,8	420,8	28,9	6,8	5.29	447,1	56,8	12,72	10,38
Decasalt de pe loc	1238,1	141.9	11,46	25,9	1328.0	115,3	8.2	20,5	1552,0	91,0	5,86	16.8	1618,1	151.6	9,24	27.7
Detenta pe verticală	19,16	3,58	18,68	0,65	22,1	3,0	13,5	0.5	25,80	4.62	17,92	0,84	24,53	4,63	18,95	0,84

SEMNIFICAȚIA DIFERENȚELOR DINTRE MEDII

$(M_1 - M_2 \geq 3\sqrt{Em_1^2 + Em_2^2})$

Tabelul 3

BĂIEȚI

Vîrsta	Viteza pe 10 m.	Frecvența pașilor	Lungimea medie a pasului	Lungime de pe loc	Triplusalt de pe loc	Decasalt de pe loc	Detență pe verticală	Lungimea membrelor inferioare
10-9	0,40>0,14	0,1<0,34	14,0>10,0	2,7<12,57	49,0>37,86	68,0<114,33	4,3>3,24	5,8>2,76
10-8	0,14<0,16	0 <0,36	1,0<8,82	20,1>14,94	83,0>40,50	164,5>104,7	6,4>3,06	7,5>3,63
10-7	0 <0,14	0,4>0,36	2,0<7,41	40,3>15,06	112,1>33,96	389,0>105,24	9,4>3,24	10,1>2,40
9-8	0,2>0,15	0,1<0,40	15,0>11,28	17,4>14,01	34,1<37,62	96,5<98,73	2,1<2,30	1,7<3,84
9-7	0,1<0,13	0,5>0,40	16,0>10,2	37,6>10,41	63,1>30,48	321,0>99,0	5,1>2,54	4,3>2,16
8-7	0,1<0,14	0,4<0,42	1,0<9,0	20,2>13,11	29,1<33,69	224,5>87,09	3,0>2,34	2,6<3,21

SEMNIFICAȚIA DIFERENȚELOR DINTRE MEDII

$(M_1 - M_2 \geq 3\sqrt{Em_1^2 + Em_2^2})$

Tabelul 4

FETE

Vîrsta	Viteza pe 10 m.	Frecvența pașilor	Lungimea medie a pasului	Lungime de pe loc	Triplusalt de pe loc	Decasalt de pe loc	Detență pe verticală	Lungimea membrelor inferioare
10-9	0,1<0,12	0,1<0,12	1,0<11,13	5,73<15,57	66,13<89,16	66,13<97,26	1,27<3,54	4,53<11,31
10-8	0,2>0,12	0,3>0,12	23,0>10,77	19,26>14,25	290,16>103,38	290,16>103,38	2,43<2,91	6,80>3,09
10-7	0,1<0,12	0,2>0,09	17,0>10,35	34,26>16,29	380,0>113,82	330,0>113,82	5,37>3,15	8,80>2,49
9-8	0,3>0,12	0,2>0,12	22,0>10,95	12,35>11,13	224,03>69,39	224,0>73,55	3,70>2,91	2,27<11,28
9-7	0,2>0,12	0,2>0,09	16,0>10,35	28,53>13,53	313,87>84,18	313,87>92,73	6,64>3,15	4,27<11,10
8-7	0,1<0,12	6,0<10,17	15,10>12,51	89,84<99,18	89,84<99,18	2,94>2,43	2,00<2,40	2,00<2,40

Calculul coeficientului de corelație după formula $r(s) = 1 - \frac{6\,Ed^3}{N(N^2-1)}$ între indici de viteză înregistrați pe 10 m și ceilalți parametri studiați în mod succesiv (tabelul 5 și 6) ne arată că :

— există o corelație foarte bună între viteza și frecvența pașilor la vîrsta de 7 ani băieți și 8 ani fete ;

— o corelație bună la ceilalți ani, în afară de 9 ani fete, unde coeficientul de corelație coboară sub valorile medii.

La băieți se constată, de asemenea, o legătură bună cu lungimea pasului la vîrsta de 9 ani.

Urmărind acești doi parametri putem aprecia că la băieți, odată cu slăbirea legăturii între viteza și frecvența pașilor, devine mai clară legătura cu lungimea pasului, lucru care nu l-am putut constata și la fete.

Coeficientul de corelație dintre indicele de viteză și celelalte probe de control înregistrate la băieți, arată că legătura dintre aceștia la subiecții studiați de noi este nesemnificativă din punct de vedere statistic.

Tabelul 5

VALORILE COEFICIENTULUI DE CORELAȚIE ÎNTRE INDICELE DE VITEZĂ LA 10 m. ȘI CEILALȚI PARAMETRI STUDIAȚI

BĂIEȚI

Vîrsta	Frecvența pașilor	Lungimea medie a pasului	Lungimea membrelor inferioare	Lungime de pe loc	Triplu-salt de pe loc	Deca-salt de pe loc	Detenta pe verticală
7 ani	0.79	-0,33	0,02	0,01	0,44	0,41	-0.28
8 ani	0,69	0,19	-0,21	0,26	0,14	0,28	-0,03
9 ani	0,61	0,79	0,05	0,23	0,31	0,23	0,38
10 ani	0,53	0,66	0,19	0,19	0,57	0,34	0,19

Tabelul 6

VALORILE COEFICIENTULUI DE CORELAȚIE ÎNTRE INDICELE DE VITEZĂ LA 10 m. ȘI CEILALȚI PARAMETRI STUDIAȚI

FETE

Vîrsta	Frecvența pașilor	Lungimea medie a pasului	Lungimea membrelor inferioare	Lungime de pe loc	Triplu-salt de pe loc	Deca-salt de pe loc	Detenta pe verticală
7 ani	0,52	0,72	0,33	0,11	0,33	0,61	0,37
8 ani	0,73	-0,13	0,12	0,33	0,46	0,16	0,04
9 ani	0,37	0,27	0,14	0,52	0,39	0,40	0,62
10 ani	0,51	-0,09	0,19	0,16	0,08	0,35	0,30

Tabelul 7

VALORILE COEFICIENTULUI DE CORELAȚIE ÎNTRE INDICELE DE FRECVENȚĂ ȘI CEILALȚI PARAMETRI STUDIAȚI

BĂIEȚI

Vîrsta	Lungimea medie a pasului	Lungimea membrelor inferioare	Triplusalt de pe loc	Detenta de pe loc
7 ani	0,11	0,27	0,14	0,26
8 ani	-0,23	0,12	-0,28	0,31
9 ani	-0,56	-0,21	0,26	0,14
10 ani	-0,32	0,31	-0,16	0,18

Tabelul 8

VALORILE COEFICIENTULUI DE CORELAȚIE ÎNTRE INDICELE DE FRECVENȚĂ ȘI CEILALȚI PARAMETRI STUDIAȚI

FETE

Vîrsta	Lungimea medie a pasului	Lungimea membrelor inferioare	Triplusalt de pe loc	Detenta de pe loc
7 ani	-0,28	0,14	0,36	-0,13
8 ani	-0,17	0,17	0,16	0,28
9 ani	-0,27	0,29	-0,16	0,28
10 ani	0,19	-0,30	0,25	-0,19

La fete coeficientul de corelație dintre viteză și lungimea medie a pasului arată că există o legătură semnificativă din punct de vedere statistic, bună, doar la vîrsta de 7 ani.

La ceilalți parametri, în afară de decasalt la 7 ani, lungimea de pe loc și detenta pe verticală la 9 ani, coeficientul de corelație arată legături nesemnificative.

Din aceste constatări a reieșit clar că viteza de alergare la această vîrstă, atît la băieți, cît și la fete, depinde în primul rînd de frecvența pașilor, legătura cu ceilalți parametri fiind întîmplătoare.

Datorită acestui fapt ne-am propus să studiem care este corelaţia dintre indicele de frecvenţă şi ceilalţi parametri studiaţi.

Tabelele 7 şi 8 ne demonstrează că dintre frecvenţa paşilor şi parametri ca : lungimea medie a pasului, lungimea membrelor inferioare, triplu salt de pe loc şi detenta pe verticală, nu există nici o corelaţie semnificativă din punct de vedere statistic, indicele fiind sub valorile medii.

CONCLUZII

Analizînd mediile performanţelor obţinute de către subiecţii noştri se poate aprecia că aceştia evoluează în funcţie de vîrstă, ceea ce demonstrează că potenţialul fizic al subiecţilor cercetaţi (7—10 ani) este diferit.

În ceea ce priveşte evoluţia indicelui de viteză constatăm că valoarea lui medie este cea mai ridicată la vîrsta de 9 ani, atît la băieţi, cît şi la fete.

Datele obţinute prin calcularea coeficientului de corelaţie ne demonstrează că :

— o influenţă mai puternică asupra vitezei o are frecvenţa paşilor ;

— corelarea indicelui de viteză cu ceilalţi parametri ne demonstrează legături slabe nesemnificative din punct de vedere statistic ;

— valorile scăzute ale indicelui de corelaţie dintre viteza paşilor şi ceilalţi parametri subliniază încă odată dependenţa directă a acestora de caracteristicile sistemului nervos ;

— lungimea membrelor inferioare la această vîrstă nu are influenţă determinantă asupra lungimii pasului alergător.

BIBLIOGRAFIE

1. BOLSEVICI V., SIRIS P. : Est takaia problema. Legkaia atletika, Moscova, nr. 9/1969.
2. GRIŞINA I. : Nujno li obuceat detei begu. Legkaia atletika, Moscova, nr. 5/1969.
3. FILIN V. L. : Vozrast pobed. Legkaia atletika, Moscova, nr. 4/1968.
4. SABAT KAREL : Concluziile analizei creşterii şi dezvoltării copiilor între 6—11 ani. Sportul la juniori şi copii, vol. VI, C.N.E.F.S.
5. RATSCHEV KRUM : Dinamica dezvoltării şi raportul reciproc între înălţimea, greutatea corporală şi frecvenţa şi lungimea paşilor de alergare la băieţi şi fete între vîrsta de 11—14 ani. Sportul la copii şi juniori — Conferinţa internaţională dedicată sportului copiilor şi juniorilor, Sofia, 14—15.07.1967.
6. RATSCHEV KRUM : Perspectivele dezvoltării vitezei în copilărie. Sportul la copii şi juniori — Conferinţa internaţională dedicată sportului copiilor şi juniorilor, Sofia, 14—15.07.1967.
7. * * * : Depistarea ştiinţifică a talentului. Sportul la copii şi juniori, vol. VII C.N.E.F.S.

ELENA FORŢU, IRENA TĂNĂSESCU : L'étude de la corrélation entre la vitesse de déplacement et les indices de certaines épreuves de force et de fréquence des pas

Un matériel d'un réel mérite venant d'enrichir les connaissances des spècialistes en athletisme.

Expérimentation ayant à la base un nombre de 268 enfants et suivant l'évolution de l'indice de vitesse pour les enfants de 7 à 10 ans, ainsi que la corrélation de l'indice de vitesse avec les résultats obtenus au cours des épreuves.

Les auteurs tirent toute une série de conclusions dont une est celle qui soutient que l'indice de vitesse atteint la valeur supreme à l'âge de 9 ans pour le garçons aussi bien que pour les filles.

ELENA FORŢU, IRENA TĂNĂSESCU : The study of the Correlation among the Speed of Slufting and the Indicators of some Tests of Force and the Frequency of Steps.

A valuable material enriching the knowledge of specialists athletics.

The experiment made with 268 children of 7—10 years old studies the evolution of the speed index and its correlation with the results obtained in some control tests.

The authors reach to the conclusion that the speed index is on the top for both girls and boys of 9 years old.

EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA REZISTENŢEI SPECIFICE ÎN JOCUL DE HANDBAL

Lector ROMEO SOTIRIU
Facultatea de educaţie fizică
Cluj

Nivelul performanţelor sportive, ritmul de joc cer în mod deosebit şi jucătorilor de handbal realizarea şi menţinerea unei rezistenţe specifice.

S-a constatat că în ultima perioadă jucătorii noştri nu mai posedă aceeaşi rezistenţă în jocuri, „armă" cu care în trecut echipele româneşti surprindeau echipele străine. Pregătirea fizică generală şi specială pe care o aveau handbaliştii noştri a încetat să mai constituie obiectivul principal al pregătirii, tehnicienii şi jucătorii orientîndu-se mai mult spre antrenamentul tehnico-tactic. Adăugînd aceleaşi orientări greşite în instruirea şi selecţia tinerilor cu o dezvoltare fizică mai puţin adecvată (talie, indici biologici) şi dorinţa din ce în ce mai mică de pregătire fără minge, avem în faţă un aspect neplăcut, dar real din handbalul nostru.

Revenind la rezistenţă, aceasta materializează „timpul limită în cursul căruia poate fi continuat un efort de o anumită intensitate" *). *Elementul limitativ, care „măsoară" în ultimă instanţă rezistenţa, este oboseala, în mod deosebit cea fizică. Nu trebuie trecute cu vederea influenţa stărilor psihice şi apariţia situaţiilor neprevăzute ce vor contribui, de asemenea, la instalarea stării de oboseală.*

Rezistenţa specifică în jocul de handbal reprezintă capacitatea jucătorilor de a face faţă un timp necesar ritmului complex de joc. *Ea are rezultate în rezistenţa în regim de viteză şi forţă (atributele principale ale jocului de handbal fiind viteza şi forţa, cu toate variantele lor), precum şi în rezistenţa de lucru pentru coordonarea mişcărilor aciclice.*

Exerciţiile ce se vor prezenta în continuare trebuie privite nu în mod izolat, ci legate de un efort de voinţă deosebit, de consumul nervos specific jocului.

REZISTENŢA GENERALĂ

Jucătorii de handbal, intrînd în circuitul marilor performanţe, au depăşit cu siguranţă etapele perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului şi ale obţinerii unor indici înalţi în pregătirea fizică generală, pregătire în care rezistenţa ocupă un loc bine determinat.

În jocul de handbal, rezistenţa generală se obţine prin folosirea unor mijloace atletice cunoscute, cu condiţia să fie bine dozate şi integrate în programul de pregătire. Pregătirea aceasta trebuie efectuată cu 1—2 luni înaintea în-

*) Florescu C., Dumitrescu V., Predescu A.: Metodica dezvoltării calităţilor fizice, Ed. C.N.E.F.S., Bucureşti, 1969.

ceperii campionatului, alegîndu-se neapărat pentru această pregătire o zonă montană.

Dintre mijloacele folosite vom enumera cîteva :

— mers și marș sportiv pe distanța de 1 000—3 000 m ;
— excursii pe distanțe mari în teren variat (2—3 ore) ;
— alergări uniforme sub formă de crosuri (4—6 000 m) ;
— concursuri de cros (3—4 000 m);
— alergări pe teren în pantă, în ambele sensuri (2—3 000 m) ;
— alergări în ritm variat : porțiuni de alergare ușoară, joc de glezne, alergări rapide, pas săritetc.
— alergări pe terenuri nisipoase sau arate (3—4 000 m) ;
— alergări cu învingerea rezistenței unui partener sau a benzilor elastice (500—1 000 m) ;
— practicarea sporturilor complementare : handbal în 11, baschet, fotbal, patinaj și schi-fond.

Între rezistența generală și cea specifică de joc la handbal nu poate să existe decît o unitate perfectă. În sprijinul acestei afirmații prezentăm cîteva exerciții specifice antrenării rezistenței, grupîndu-le astfel :

A — exerciții pentru jocul de apărare

B — exerciții pentru jocul de atac

C — exerciții complexe sub formă de joc.

A. EXERCIȚII PENTRU JOCUL ÎN APĂRARE

— Deplasări cu pași normali în dispozitivul de apărare (spațiul dintre semicercurile de la 6 și 9 m), în poziția fundamentală de apărare (2, 3, 5, 7 minute).

— Deplasări cu pași mari în dispozitivul de apărare — fandări în aceleași condiții, (2, 3, 5, 7 minute).

— Deplasări cu pași mici, în viteză mare, în dispozitivul de apărare, jucătorii fiind mai grupați (2, 3, 5, 7 minute).

— Deplasarea jucătorilor în spațiul dintre semicercurile de la 6 și 9 m, cu ridicarea și așezarea unei mingi în diferite locuri, acțiune completată cu mișcări din tehnica jocului în apărare.

— Deplasări cîte doi în dispozitivul de apărare — reprize de cîte 5 minute (fig. 1).

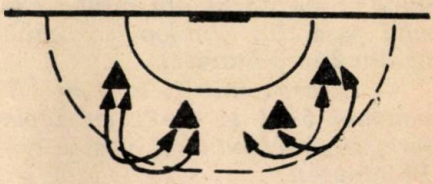


Fig. 1

— Deplasări în dispozitivul de apărare cu închiderea culoarului obținut prin deplasarea unui apărător la 9 m — reprize de cîte 5 minute (fig. 2).

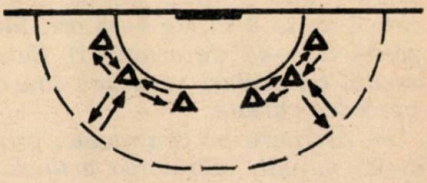


Fig. 2

— Deplasări cu execuție în oglindă, cu simularea unor procedee de apărare (deplasări laterale, înainte-înapoi, oblic înainte — oblic înapoi, blocări ale mingilor sus și lateral etc.).

— Blocarea mingilor aruncate spre poartă (cu procedee și prin locuri diferite), executate în torent de către toți jucătorii aș-

zați în coloană cîte unul. Se execută de pe diferite posturi.

B. EXERCIȚII PENTRU JOCUL ÎN ATAC

— În coloană cîte 3, pasarea mingii, precedată de executarea unor pași adăugați prin care se simulează atacarea porții. Se schimbă jucătorul din mijloc din 5 în 5 minute. Se vor executa toate procedeele de pasare, inclusiv pasele din săritură.

— În coloană cîte 3, pasarea mingii ; jucătorul din mijloc execută pasa din plonjon (se schimbă din 2 în 2 minute).

— Pasarea mingii la 9 m (în sistemul 5+1 și 4+2), cu deplasare, amenințîndu-se poarta (5—10 minute).

— Pasarea mingii la 9 m, jucătorii fiind așezați în diferite sisteme de atac (contracronometru). Se începe cu 5 minute, se ajunge la o durată de 15—20 de minute, cu scurte pauze de cîte 20—30 de secunde.

— Aruncări la poartă cu mingi așezate din 2 în 2 m, pe semicercul de la 9 m, de 4—5 ori, fără pauză (35—40 de aruncări). Se execută cu același procedeu sau cu procedee variate.

— Alergare pe contraatac, prinderea mingii, simularea aruncării la poartă, pasă la portarul din semicercul opus. Exercițiul se execută simultan pe ambele părți ale terenului.

— Alergare pe contraatac în torent, cîte doi, unul dintre jucători încearcă să îngreuieze manevrarea mingii și finalizarea.

— Lansarea tuturor jucătorilor (6 jucători de cîmp) pe contraatac și faza a II-a a contraatacului. Aceste execuții se repetă, fără pauză, minimum 5 minute.

C. EXERCIȚII SUB FORMĂ DE JOC

— Jocul : „Cine ține mai mult mingea".

— Joc la o poartă (2×2 ; 3×3 ; 4×4 etc.).

— Joc la o poartă în superioritate sau inferioritate numerică (pentru apărare sau atac).

— Joc la o poartă în care apărătorii (2 linii de apărare) se vor schimba periodic, astfel încît jucătorii din atac vor avea de înfruntat în permanență apărători odihniți.

— Același lucru, atacanții vor fi în inferioritate numerică cu 1—2 jucători.

— Joc la o poartă în care jucătorii din atac (2 linii de atac) se vor schimba periodic, astfel încît apărătorii vor trebui să facă față mereu unui ritm de joc susținut.

— Același lucru, jucătorii fiind în inferioritate numerică (1—2)

— Joc la două porți, cu număr de reprize și durată variabile. De exemplu : joc de 3×20, 3×25 sau 3×30 de minute, cu și fără pauză.

— Joc între două echipe ; atacul se va efectua prin contraatac și faza a II-a, cu finalizare la semnalul antrenorului (cu o durată de 10—15 minute).

— Exerciții sub formă de joc la două porți cu participarea a trei echipe, efectivul acestora fiind egal (3, 4, 5, 6 jucători). Echipa B atacă pe C ; în cazul cînd marchează gol, continuă jocul atacînd pe A. Echipa la care B pierde mingea sau nu finalizează atacul marcînd, trece în situația tactică de atac (fig. 3).

★

În cazul cînd competiția pentru care se pregătește echipa se desfășoară sub formă de turnee, cu jocuri zilnice, pe lîngă mijloacele folosite de obicei în luna pre-

mergătoare competiției, pregătirea trebuie completată cu :

— participarea la turnee cu cel puțin trei echipe, cu jocuri de 2×30 de minute (normale) ;

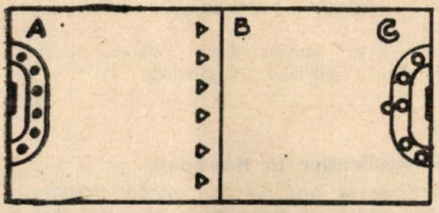


Fig. 3

— participarea la un turneu cu cel puțin trei echipe, cu jocuri de 2×30 minute, fără pauză ;

— participarea la un turneu cu trei echipe, cu jocuri de 2×20 de minute, fără pauză (într-o singură zi) ;

— participarea la un turneu cu trei echipe, cu jocuri de 2×20 de minute, fără pauză (se repetă jocurile două zile la rînd).

Se urmărește astfel punerea echipei în situații similare competiției la care se participă sau chiar îngreuiate, pentru retușarea și stabilizarea unei rezistențe de joc necesare jocurilor.

În situațiile noi, generate de mărirea tururilor campionatului, de mărirea perioadei de desfășurare a jocurilor oficiale, rezistența specifică a handbaliștilor trebuie verificată prin cîteva norme de control. Vom da cîteva exemple de astfel de norme :

— alergare 40 m contratimp (cu pauze de 20 de secunde), de mai multe ori, pînă se observă o schimbare a timpului de parcurgere de la 6,2—6,3 secunde, valori constant bune, la 6,5—6,6 secunde, cînd se oprește ;

— sărituri sub formă de concurs (pas sărit) pe lungimea terenului de handbal ;

— deplasarea jucătorilor cu pași adăugați, în poziție fundamentală de apărare, pe distanța de 4—6 m (5 minute în ritm normal de joc) ;

— aceeași deplasare, cu mingea în dribling printre jaloane (fig. 4) ;

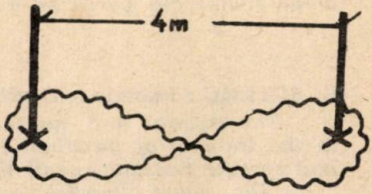


Fig. 4

— exerciții de contraatac pentru verificarea execuției în regim de viteză — rezistență. Se aleargă pe distanța de 40 m ; după 15 m se ridică o minge, se execută dribling 5 m și apoi se pasează unui coechipier, care mai execută o pasă cu jucătorul aflat în alergare ; apoi, pornește el în acțiune. Se lucrează în circuit cu trei jucători (fig. 5) ;

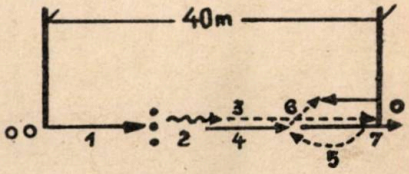


Fig. 5

— suveică dublă cu pase, schimburi de locuri și încrucișări, urmărindu-se realizarea unor timpi aproximativ egali în parcurgerea distanței de 40 m.

Verificarea se va face de 3—4 ori pe an, parțial sau cu toate probele, urmărindu-se rezultatele, care comparate, trebuie să reprezinte posibilitatea reală de edificare asupra potențialului rezistenței jucătorilor.

R. SOTIRIU : Exercices pour le développement de la résistance spécifique dans le jeu de hand-ball

La préparation physique générale et spéciale représente un des principaux objectifs de l'entrainement des handballeurs. Par la réalisation de cette préparation on améliore la résistance générale et spécifique, aspects qui constituent des préoccupation pour l'auteur de cet article.

Pour le développement de la résistance générale sont présentés quelques exercices, groupés en exercices pour le jeu de défense, pour le jeu d'attaque, et des exercices complexes sous forme de jeu.

Les exercices mentionés ont été utilisés avec succes dans l'entrainement d'une équipe qui participe au championnat de la division nationale A.

R. SOTIRIU : Exercises Developing Specific Resistance in Handball

The general and special physical training is one of the main targets in the training of handball players. Training aims at improving the general and specific resistance, and these are the aspects the article dwells on.

The auther describes a few exercises developing general resistance which he groups as follows : exercises for defence, exercises for attack, complex exercises under the form of a game.

Te exercises described were successfully used in training a team playing in the championship of the A national division.

Educația fizică și sportul în învățămînt

Lector VALERIU FĂRCAȘ
Institutul pedagogic — Tg. Mureș

CONTRIBUȚII LA UNIFORMIZAREA ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA SISTEMULUI DE APRECIERE LA EDUCAȚIE FIZICĂ

Studiul docimologic la educație fizică reclamă o serie de particularități referitoare la modurile de notare, variabilitatea inter și intra individuală a examinatorilor și conținutul specific al acestui obiect de învățămînt. Neîndoielnic, cercetările din ultima vreme în țara noastră, privind îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică, sînt de natură să orienteze aprecierea activității elevilor în cadrul lecțiilor, iar noi ne propunem să contribuim la soluționarea practică a uniformizării acestor aprecieri.

Nota — forma principală de apreciere a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor elevilor — constituie un element deosebit în vederea sporirii eficienței formative a tineretului studios. Acest act școlar, necesar, trebuie să beneficieze de o fundamentare științifică și de o tehnică precisă și eficientă (3). Perfecționarea examinării și notării elevilor la educație fizică se folosește de un sistem propriu disciplinei, care, uneori, încorporează și elemente arbitrare, denaturate și obositoare, iar încercarea noastră este îndreptată spre eliminarea acestor neajunsuri, urmărind aspectele următoare:

— stabilirea principiilor generale ale examinării și notării elevilor;

— prezentarea tehnicii, aprecierii prin notă la educație fizică;

— încorporarea sistemului de notare propriu a acestui obiect de învățămînt în lumina dispozițiilor în vigoare, direcționate de ultimele date ale cercetărilor docimologice;

— încercarea uniformizării notării la lecțiile de educație fizică.

Urmărind valorificarea tuturor funcțiilor notei la educație fizică, aceasta va înregistra cu precădere PROGRESUL elevilor în realizarea probelor și normelor de control. Împlinind acest deziderat, no-

tarea la acest obiect de învățămînt stabilește cîteva criterii capabile să corespundă următoarelor cerințe docimologice:

a. aprecierea obiectivă a valorii diferitelor norme de control prin note, pe baza progresului realizat de elevi, ca urmare a acumulărilor cantitative și calitative, într-o anumită perioadă, potrivit structurii anului școlar. Indicele de progresie înglobează diferența dintre rezultatul primar și cel final — execuția tehnică — toate „raportate la posibilitățile individuale ale fiecărui elev" (2);

*b. disciplina, preocuparea și interesul manifestat de elevi *), precum și frecvența acestora la lecția de educație fizică.*

Dar, notele apreciază nu numai munca și progresele elevilor, asupra cărora se aplică în mod nemijlocit, ci, indirect, și munca profesorilor, eficiența acesteia.

Nu trebuie trecut cu vederea nici faptul că majoritatea elevilor dau aceeași importanță notei la educație fizică ca și celorlalte obiecte de învățămînt, deoarece aceștia înțeleg esența, direcția aprecierii prin notă la această disciplină. Totuși, datorită inexistenței unei notări unitare, nota nu este întotdeauna în concordanță cu sensul real al notării, ținînd seamă de factorii enumerați mai sus (4).

Notarea elevilor nu poate asigura cerințe unice cînd aprecierea se face numai prin prisma rezultatelor tehnice obținute la trecerea unor norme și probe de control, aceasta ducînd la îndepărtarea educației fizice de scopurile educativ-formative pe care le urmărim.

Prezentăm în continuare perfor-

Tabelul 1

Elevul	AA	AN	BS	CI	DG	DE	ER	FL	HN	IL	MT	MI	ME	MC	PV	PR	RI	SZ	
Sexul	f	f	m	m	m	f	m	m	f	f	m	m	m	m	f	f	f	f	
Rezultatul primar (m) Trimestrul I	3.10	2.65	3.45	2.95	3.51	2.45	2.94	3.36	2.64	3.00	3.75	2.84	3.15	3.80	3.41	3.35	3.05	2.55	
Rezultatul final (m) Trimestrul III	3.20	2.81	3.64	3.35	3.70	2.60	3.23	3.44	2.72	3.08	3.88	3.24	3.43	3.97	3.46	3.45	3.20	2.75	
Diferența (m)	0.10	0.16	0.19	0.40	0.19	0.15	0.29	0.08	0.08	0.13	0.40	0.28	0.17	0.05	0.10	0.15	0.15	0.20	Media
Nota după performanță 1)	9	5	10	7	10	4	6	8	4	8	10	6	8	10	10	10	9	4	7.61
Nota după progres 2)	7	8	8	9	9	7	8	6	6	6	10	9	8	10	7	9	8	7	7.88

1 Nota minimă de trecere obținută după performanța înregistrată pe trimestrul al III-lea s-a stabilit pentru băieți la 3,15 m iar pentru fete la 2,85 m.

2. Nota obținută după progresul realizat s-a calculat conform datelor înscrise în tabelul 2.

manțele elevilor din clasa a VIII-a a unei școli generale din municipiul Tîrgu Mureș (tabelul 1), la

*) Extras din precizările Ministerului Educației și Învățămîntului pentru anul școlar 1970—1971.

SĂRITURA ÎN LUNGIME CU ELAN — Tabelul 2

	Clasa a V-a 10-11 ani		Clasa a VI-a 11-12 ani		Clasa a VII-a 12-13 ani		Clasa a VIII-a 13-14 ani		Clasa a IX-a 14-15 ani		Clasa a X-a 15-16 ani	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
A	2.20	2.55	2.30	2.65	2.35	2.75	2.40	2.90	2.55	3.00	2.60	3.10
	2.30	2.65	2,40	2,75	2.45	2.85	2.50	3.00	2.65	3.10	2.70	3.20
	2.40	2.75	2.50	2.85	2.55	2.95	2.60	3.10	2.75	3.20	2.80	3.30
	2.50	2.85	2.60	2.95	2.65	3.05	2.70	3.20	2.85	3.30	2.90	3.40
	2.60	2.95	2.70	3.05	2.75	3.15	2.80	3.30	2,95	3.40	3.00	3.50
	2.70	3.05	2.80	3.15	2.85	3.25	2.90	3.40	3.05	3.50	3.10	3.60
	2.80	3.15	2.90	3.25	2.95	3.35	3.00	3.50	3.15	3.60	3.20	3.70
	2.90	3.25	3.00	3.35	3.05	3.45	3.10	3.60	3.25	3.70	3.30	3.80
B	2.95	3.30	3.05	3.45	3.10	3.50	3.15	3.65	3.30	3.75	3.35	3.85
	3.00	3.35	3.10	3.50	3,15	3.55	3.20	3.70	3.35	3.80	3.40	3.90
	3.05	3.40	3.15	3.55	3.20	3.60	3.25	3.75	3.40	3.85	3.45	3.95
	3.10	3,45	3.20	3.60	3.25	3.65	3.30	3.80	3.45	3.90	3.50	4.00
	3.15	3.50	3.25	3.65	3.30	3.70	3.35	3.85	3.50	3.95	3.55	4.05
	3.20	3.55	3.30	3.70	3.35	3.75	3.40	3.90	3.55	4.00	3.60	4.10
C	3.22.5	3.57.5	3.32.5	3.72.5	3,37.5	3.77.5	3.42.5	3.92.5	3.57.5	4.02.5	3.62.5	4.12.5
	3.25	3.60	3.35	3.75	3.40	3.80	3.45	3.95	3.60	4.05	3.65	4.15
	3.27.5	3.62.5	3.37.5	3.77.5	3.42.5	3.82.5	3.47.5	3.97.5	3.62.5	4.07.5	3.65.5	4.17.5
	3.30	3.65	3,40	3.80	3.45	3.85	3,50	4,00	3,65	4,10	3.70	4.20
	3.32.5	3.67.5	3.42.5	3.82.5	3.47.5	3.87.5	3.52.5	4.02.5	3.67.5	4.12.5	3.72.5	4.22.5
	3.35	3.70	3.45	3.85	3.50	3.90	3,55	4.05	3,70	4.15	3,75	4.25
	3.37.2	3.72.5	3.47.5	3.87.5	3.52,5	3.92.5	3.57.5	4.07.5	3.72.5	4,17.5	3.77.5	4.25.5
	3.40	3.75	3.50	3.90	3.55	3.95	3.60	4,10	3.75	4.20	3,80	4.30

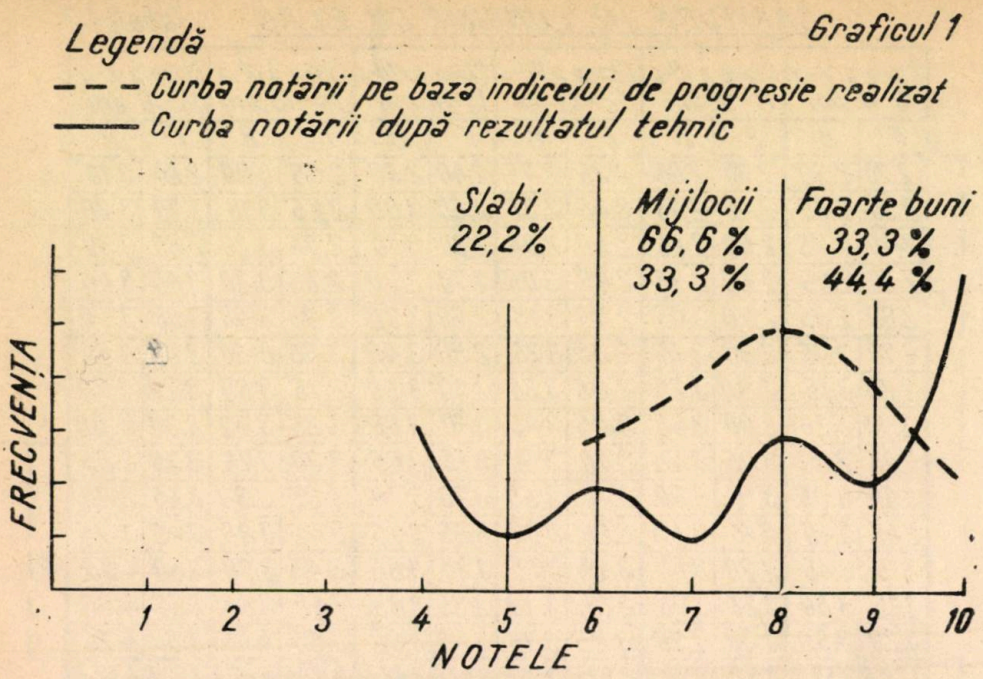
care aprecierea elevilor prin notă s-a făcut după rezultatele tehnice înregistrate. Am calculat, pe baza datelor puse la dispoziție de profesorul de specialitate, și nota, avînd la bază coeficientul de progres (tabelul 2).

Nota, în general, și nota la educație fizică, în mod deosebit, primește valențe sociale deosebite deoarece aceasta nu are menirea să slujească numai școlii, ci „servește ca document pentru relațiile cu lumea" (3), pentru obișnuirea elevilor cu exercițiul fizic și sportul pentru toată viața. Dar, pentru realizarea acestor valențe ale notei la educație fizică, principialitatea în apreciere trebuie să țină seamă de posibilitățile fizice (diferite) ale fiecărui elev, de progresul înregistrat, de străduința acestuia.

Unitatea și consecvența notării va constitui o permanență la lecția de educație fizică prin formularea cerințelor unitare, prin interpretarea creatoare a programelor școlare și printr-o tehnică de notare corespunzătoare (1).

Urmărind rezultatele notării din exemplul nostru (tabelul 1), a reieșit că media generală la educație fizică crește (7,88) față de metoda obișnuită de notare (7,61), așa cum ne-o înfățișează reprezentarea gra-

Graficul 1



Considerăm semnificativ faptul că notele mijlocii și foarte bune sînt mai numeroase în sistemul de notare pe baza indicelui propus (49,9%) față de notele obținute pe baza rezultatelor tehnice obținute (38,8%).

fică sub forma cunoscutei curbe Gass-Laplace, expresie a normei docimologice în sistemul nostru de notare (graficul 1).

Îmbunătățirea sistemului de notare preconizat presupune din partea profesorului de educație fizică întocmirea diferențiată a unor tabele simple de valorificare a diferitelor norme de control potrivit condițiilor din școală, a tradițiilor, al gradului mediu de progresie al elevilor la proba sau norma de control pe care intenționăm s-o folosim în sistemul de notare a elevilor.

Exemplificînd cele afirmate, vom prezenta calculul notei la educație fizică pe baza unor tabele elaborate de noi la două probe din atletism începînd cu clasa a V-a, pînă la clasa a X-a a școlii generale (tabelele 2 și 3).

Nota volorii performanței realizate de către elevi la trecerea probei de control se raportează la norma minimă (2), deși s-au înregistrat și valorile inițiale ale pregătirii acestora, care au constituit baza pentru stabilirea acestei norme.

Tabelele de notare a elevilor la educație fizică au fost întocmite după următoarele criterii:

— creșterea valorii rezultatelor sportive înregistrate se face de sus în jos în tabele și se disting trei părți precizate valoric astfel: zona rezultatelor mediocre (A), zona rezultatelor bune (B), zona rezultatelor foarte bune (C);

— calcularea notei la probele atletice prezentate se efectuează diferit în fiecare zonă, asigurîndu-se posibilitatea reală tuturor elevilor normali de a se valida la lecția de educație fizică, potrivit gradului lor de dezvoltare fizică, proporțional cu volumul și calitatea activității acestora;

ALERGAREA DE VITEZĂ

Tabelul 3

	Clasa a V-a 10-11 ani		Clasa a VI-a 11-12 ani		Clasa a VII-a 12-13 ani		Clasa a VIII-a 13-14 ani		Clasa a IX-a 14-15 ani		Clasa a X-a 15-16 ani	
	Distanța de alergare / Secunde											
	50 mp / sec.		60 mp / sec.		60 mp / sec.		80 mp / sec.		80 mp / sec.		100 mp / sec.	
	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B	F	B
	10.3	9.6	12.2	11.4	11.7	10.9	15.5	13.9	15.3	13.5	18.'	15.6
	10.2	9.5	12.1	11.3	11.6	10.8	15.4	13.8	15.2	13.4	18.3	15.5
A	10.1	9.4	12.0	11.2	11.5	10.7	15.3	13.7	15.1	13.3	18.2	15.4
	10.0	9.3	11.9	11.1	11.4	10.6	15.2	13.6	15.0	13.2	18.1	15.3
	9.9	9.2	11.8	11.0	11.3	10.5	15.1	13.5	14.9	13.1	18.0	15.2
	9.8	9.1	11.7	10.9	11.2	10.4	15.0	13.4	14.8	13.0	17.9	15.1
	9.7	9.0	11.6	10.8	11.1	10.3	14.9	13.3	14.7	12.9	17.8	15.0
	9.6	8.9	11.5	10.7	11.0	10.2	14.8	13.2	14.6	12.8	17.7	14.9
	9.5	8.8	11.4	10.6	10.9	10.1	14.7	13.1	14.5	12.7	17.6	14.8
	9.4	8.7	11.3	10.5	10.8	10.0	14.6	13.0	14.4	12.6	17.5	14.7
	9.3	8.6	11.2	10.4	10.7	9.9	14.5	12.9	14.3	12.5	17.4	14.6
C	9.2	8.5	11.1	10.3	10.6	9.8	14.4	12.8	14.2	12.4	17.3	14.5
	9.1	8.4	11.0	10.2	10.5	9.7	14.3	12.7	14.1	12.3	17.2	14.4

B

— diferența dintre rezultatul primar și cel final se calculează cu ajutorul tabelelor prezentate în mod diferit, potrivit celor trei niveluri de apreciere, în concordanță cu coeficientul de progres corespunzător, realizînd pentru fiecare treaptă a acestuia cîte un punct (sau mai multe), în funcție de specificul probei, care se adaugă notei minime de promovare.

În tabelul 2, pentru norma de control la săritura în lungime, coeficientul de progres variază astfel:

— zona A: pentru fiecare 10 cm în plus — 1 punct;

— zona B: pentru fiecare 5 cm în plus — 1 punct;

— zona C: pentru fiecare 2,5 cm în plus — 1 punct.

Punctele astfel realizate se adaugă la nota minimă de promovare din primul rezultat.

Pentru norma de control la alergarea de viteză, coeficientul de progres variază astfel:

— zona A: îmbunătățirea rezultatului cu o zecime de secundă echivalează cu un punct;

— zona B: pentru fiecare zecime plus — 2 puncte;

— zona C: pentru fiecare zecime plus — 3 puncte.

De asemenea, punctele se adaugă notei minime de promovare.

Uniformizarea, îmbunătățirea și precizarea unui sistem de apreciere la educație fizică prin notă, acceptînd progresul realizat de elevi drept criteriu de bază al metodei propusă de noi, răspunde unor cerințe docimologice majore ale predării acestui obiect de învățămînt.

BIBLIOGRAFIE

1. MATTHIAS A.: Pedagogie practică pentru școlile secundare, Casa școlilor, ediția a III-a, București, 1922, pag. 417.
2. MOGOȘ AL.: Îmbunătățirea sistemului de notare la educație fizică, rev. Educație fizică și sport, București, nr. 9, 1971.
3. MUSTER D.: Metodologia examinării și notării elevilor, Ministerul Educației și Învățămîntului, Institutul de științe pedagogice, București, 1969, pag. 11, 23, 111.
4. TURI I.: Azonos èrtekü-e a testnevelêsi jegy a többi osztályzatlal? A testnevelés tanitása, Budapesta, nr. 2, 1970.

V. FĂRCAȘ : Contributions à l'uniformisation et à l'amélioration du système d'appréciation en éducation physique

L'amélioration du système de notation en éducation physique est de nature à orienter l'appréciation de l'activité des élèves. L'auteur se réfère ici au système de notation par lequel est enregistré le progrès réalisé par les élèves aux épreuves et normes de contrôle établies par le programme d'enseignement.

Le progrès réalisé se rapporte aux possibilités individuelles de chaque élève, où la note de la valeur de la performance maximale réalisée par les élèves est comparée à la note obtenue au passage de la norme minimale.

On y présente la manière de notation selon le critère de l'enregistrement du progrès réalisé au passage des normes et des épreuves de contrôle.

V. FĂRCAȘ : Contribution to a Unique and Improved System of Marking in Physical Education

The improvement of the system of marking in physical education is an important element for the pupils' activities. The author refers to a system of marking which jots down the progress made by pupils when passing the control tests and norms established by the curriculum.

The appreciation of the progress made keeps with the individual possibilities of each pupil; the maximum performance achieved by the pupil is compared with the mark obtained for a minimum norm.

The author presents the way of marking according the criterion of registering the gradual progress made.

DIN ÎNSEMNĂRILE UNUI PROFESOR DE EDUCAŢIE FIZICĂ

VIRGIL ROŞALĂ

Băieţii aceia au lucrat frumos!

Se întîlneau într-o sală de gimnastică şi lucrau cot la cot studenţi din cei patru ani, tinere cadre didactice din institut, de la şcolile din Capitală şi, uneori, chiar din provincie. Aceştia din urmă — cu stagiu în echipă ca studenţi — cînd interese îi chemau spre Capitală, îşi potriveau deplasarea în aşa fel încît să prindă măcar unul din antrenamentele săptămînale, rămase neschimbate în decursul celor aproape cincisprezece ani. Şi ei îşi ocupau locul în formaţie, în virtutea unui drept cîştigat.

Tinerii aceştia lucrau împreună de două ori pe săptămînă, din dorinţa de a afla şi face mai mult decît cursul lor obişnuit, pentru bucuria şi mulţumirea lor personală.

★

Nu ţin minte bine dacă a fost o zi de marţi sau vineri, către seară. Mai sînt cîteva minute pînă la începerea programului. Îi privesc de pe una din băncile rînduite de-a lungul peretelui lateral. Trupurile bine clădite, atitudinea frumoasă şi ţinuta îngrijită atrag atenţia. Comunicarea dintre ei e vie şi deschisă. Citesc pe faţa lor curăţenie sufletească.

În cîteva clipe echipa se organizează. Un mers bărbătesc, transformat pe parcurs în alergare, deschide programul. Ce poate fi mai simplu ? Dar cîtă eleganţă în felul lor de a se mişca ! O desfăşurare de vigoare care ar cuceri şi pe cel mai exigent iubitor de frumos. Prin contrast, întrezăresc o clipă mersul şi alergarea noastră, a celor mulţi. De unde atîta deosebire ?

Urmăresc acum seria exerciţiilor libere : înlănţuirea lor, variaţia şi gradarea, amplitudinea, pauzele cu tîlc dintre diferitele faze, schimbările de ritm. Nimic aspru, nimic smucit sau colţuros în mişcările lor. O slăbiciune profesională mă împinge să descopăr un cusur, o ezitare, dar nu izbutesc. Totul se execută cu precizie într-o simultaneitate desăvîrşită. În liniştea sălii nu se aude decît ritmul întărit al respiraţiilor sincronizate. Nu a rămas fibră musculară, nici articulaţie neverificată, nepusă la punct. Prin ele şi cu ele organismul întreg s-a pregătit pentru efortul următor.

Încep exerciţiile la aparate. Se lucrează pe grupe ; fiecare îşi arată destoinicia. Firul unor variate şi grele suspensiuni se deapănă prin faţa ochilor. Din sprintene urcări pe aparate pornesc controlate mişcări de

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1972, pag. 21

echilibru la mare înălțime, culminînd prin coboriri de mare îndemînare, la fiecare aparat. Apoi, o nouă serie de mișcări, cu alți executanți. Privirea îmi aleargă de la o grupă la alta. Nu vreau să pierd nimic și totuși nu-i pot cuprinde pe toți. Observ cum în cele mai grele exerciții lipsesc semnele crispării ; o fluturare de zîmbet le luminează fața. Acești tineri au atins treapta de unde utilul se îngemănează cu frumosul.

O nouă formație se alcătuiește ; se fac pregătiri pentru sărituri și mișcări acrobatice. Primul a și pornit. Moderat la început, ritmul devine din ce în ce mai viu, se deslănțuie un torent vertiginos. Sala se dovedește neîncăpătoare. Peretele din față abia mai poate stăvili iureșul acestor arcuri de oțel.

Cîteva mișcări ușoare, lin executate, sting explozia de energie și sfîrșesc antrenamentul în aceeași voie bună de la început.

★

De ce lucruri minunate sînt capabili tinerii ! Trebuie numai ca în fiecare loc să se afle cineva, un om de inimă care, nezgîrcit cu timpul său, să le deschidă drumul, să vegheze ca flacăra să nu se stingă, energia să nu se risipească pe căi lăturalnice.

NOTĂ : Deși sînt ani de atunci, mulți dintre cei care au dat viață acestei echipe sînt tineri și astăzi prin entuziasmul, puterea de muncă și realizările lor. Așa cum îmi vin în minte, înșir cîteva nume, silindu-mă să nu omit pe cei furați de nenoroc din mijlocul nostru, prea de timpuriu : C. Herold, M. Balosache, V. Mazilu, V. Cojocaru, Fr. Matei, Alexa Pop, Strătescu, Văcaru, Predescu, A. Covaci, Constandache, Iekel, A. Grovu, Fr. Lörincz, E. Scalat, Nagy, G. Manolescu, C. Eillhardt, Cruli, Bazilides, A. Lupan, Popescu Dan, Hökl, N. Băiașu, Cîrlig, Blendea, Knianicki, Bejenaru, Lessiac, Pop Vasile, V. Tibacu, M. Bellba, R. Podlaha, Lache, Șuteu, Diaconu, Kunst, Mitra, Alex. Ionescu, Daric, Ștefan Horia, Tătaru, Bălaș, Ștefan Desideriu, Cl. Baciu, Gh. Ghișoiu, V. Dumitrescu, Moina, Ioanițescu, Istrate, Bănățan, Miron Georgescu, Popa Romulus, Zeno Dragomir, Jecu, I. Simion, Cucu, Manea E., Jipa, Mihail, Vașiu, Moldovan, Armășescu, Ciotea, Stănoiu, Dungaciu, Dumitrescu (II), Bucur, Oprișescu, Gabor, C. Popescu, Pădureanu, Căliman, Muzsi etc.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

CONTRIBUȚIE LA STABILIREA LOCULUI PE CARE-L OCUPĂ SPORTUL ȘI JOCURILE SPORTIVE ÎN RECREAREA PREADOLESCENȚILOR

Lector ION DRĂGAN
Universitatea Timișoara

I. PROBLEMA

De parte de a fi redus la dimensiunea recreativ-distractivă, timpul liber al elevilor cuprinde în perimetrul său activități menite să exercite influențe educative complementare și suplimentare procesului instructiv-educativ, contribuind astfel prin valențele sale, la lărgirea orizontului cultural, la recondiționarea organismului și la cultivarea aptitudinilor. Acesta, cînd este rațional organizat și valorificat cu pricepere. Dintre cercetările efectuate pe această temă (1), (5), (7), (9), unele (5) au pus în evidență tendința valorificării unilaterale a timpului liber, fie ca simplu divertisment, fie ca activitate prezentînd note similare cu cele din cadrul programului școlar, iar altele (7) au subliniat că acesta se utilizează la întîmplare. Desigur că asemenea situații nu sînt de dorit. Pentru a fi înlăturate este necesară o cunoaștere mai temeinică, pe o arie mai largă, a modului în care este conceput de către părinți și educatori loisir-ul copiilor, la diferite nivele de vîrstă. Etapa al cărui loisir ne-am propus a-l cerceta este preadolescența, ale cărei limite corespund, în bună parte, cu perioada pionieratului.

Ne-am propus să investigăm conținutul loisirului la această vîrstă pentru a estima ponderea pe care o ocupă — în cadrul acestuia — sportul și activitățile sportive. Ne-am orientat spre această problemă, pornind de la unele caracteristici ale vîrstei : a) *creșterea rapidă în înălțime*, însoțită de o *senzație de surplus de forță și energie în organism* ; b) *tendința afirmării de sine* — care-l determină pe preadolescent la diferite acțiuni „eroice", uneori riscante pentru viața și sănătatea lui. Senzația de surplus de energie, care determină acea excesivă mobilitate și agitație, ca și tendința afirmării de sine pot fi canalizate și „valorificate" rațional prin organizarea unor acțiuni sportive adecvate acestei vîrste (2, p. 101). Iată de ce am considerat necesar să investigăm problema timpului liber din acest punct de vedere.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1972, pag. 23

II. ORGANIZAREA CERCETĂRII :

a) Subiecții (eșantionul).

b) Tehnica recoltării datelor.

a) Cercetarea s-a efectuat la Școala generală nr. 6 din Municipiul Timișoara (mediu urban) și în clasele V—VIII ale Liceului din comuna Periam, județul Timiș (mediu rural). Eșantionul cercetat de noi a fost format din 254 de elevi, dintre care 133 de elevi au fost din mediul urban și 121 de elevi din mediul rural ; din punct de vedere al sexului,eșantionul nostru a cuprins 110 băieți și 144 de fete. Am considerat necesar să utilizăm un asemenea eșantion, fiindcă în unele lucrări se afirmă că ar exista deosebiri între modul de a utiliza timpul liber în cele două medii : urban-rural (1, p. 71 și 7, p. 51).

b) În tehnica de recoltare a datelor am utilizat următorul

CHESTIONAR :

Vîrsta . . . . . .
Clasa . . . . . .
Sexul (B, F.) . . . . . .

Răspunde sincer la următoarele întrebări :

1). Care din activitățile următoare le preferi (dorești) în timpul liber : a) lectura, b) să cînți la un instrument, c) să faci sport . . . . . ., d) să asculți concerte, e) să mergi la cinematograf, f) să vizionezi la T.V. sau să asculți radio, g) să desenezi, h) să faci treburi în gospodărie (ce anume . . . .), i) să faci plimbări și excursii, j) să te joci, k) să mergi la teatru, l) să . . . . (subliniază ce-ți place mai mult și pune cifre romane înaintea activității preferate).

2. Care din aceste activități le practici în realitate mai mult ?

3. Dacă îți place sportul, cum îl faci : neorganizat (îl faci singur) sau organizat (în cadrul școlii sau al unui club) ? Subliniază una din cele două situații.

4. Cine te-a trimis la sport : părinții, profesorul de educație fizică, ai mers singur, sau te-au chemat prietenii (colegii) ? (Subliniază acea situație care ți se potrivește).

5. La ce crezi că-ți folosește sportul : recreare, distracție, întărirea sănătății, întîlnire cu colegii, performanță, să te cunoască lumea, dezvoltarea calităților fizice (subliniază ceea ce crezi că-ți folosește).

REZULTATELE CERCETĂRII ȘI ANALIZA LOR

O primă problemă pe care am urmărit-o în cercetarea noastră a fost aceea a stabilirii locului pe care-l ocupă sportul și jocurile sportive în gama activităților *preferate* și *desfășurate* de către preadolescenți în timpul liber.

Datele obținute de noi indică un fenomen îndeobște cunoscut : preferința preadolescenților pentru acest gen de activitate. Din cei 254 de elevi anchetați, 145, adică 57,88 la sută, preferă ca „loisir" activitățile sportive. Datele acestei cercetări concordă cu datele altei cercetări efectuate de noi cu privire la interesul preadolescenților pentru activități sportive (3). Și în acea cercetare, care a cuprins un eșantion mai mare (475 de elevi), preferința pentru activitățile sportive s-a situat pe primul loc (la băieți). Motivele intrinseci ale acestei alegeri preferențiale sînt cele enunțate mai sus (surplusul de energie și tendința de afirmare).

Dacă preferința pentru activități sportive este reprezentată printr-un proces satisfăcător (57,08 la sută), datele care reflectă activitățile desfășurate efectiv de elevi ne indică o cifră mai modestă : doar 101 elevi desfășoară activități sportive în timpul lor liber, ceea ce reprezintă doar 39,76 la sută ; prin acest procent activitățile sportive se situează pe locul al III-lea, fiind precedate de audițiile radio și T.V. (48,81 la sută) și de lectură (40,94 la sută), ambele activități sedentare, hipodinamice.

Dacă vom analiza datele cercetării noastre avînd în vedere sexul subiecților vom putea constata modificări substanțiale în evantaiul activităților de loisir.

Tabelul 1

LOCUL SPORTULUI ȘI AL JOCURILOR SPORTIVE ÎN GAMA ACTIVITĂȚILOR DE LOISIR

Mediul	Sexul și nr. elevi anchetați	Activități preferate					Activități desfășurate				
		Sport și joc sport.	Cinema	Radio T.V.	Lectură	Activit. gospod.	Sport și joc sport.	Cinema	Radio T.V.	Lectură	Activit. gospod.
Urban	B: 63	46	36	22	15	4	35	18	30	15	10
	%	78,02	57,14	34,92	23,80	6,34	55,55	28,57	46,71	23,80	5,87
	F: 70	31	32	30	29	23	20	21	37	15	13
	%	44,28	45,71	42,85	41,42	32,85	28,57	30,00	52,85	42,85	18,57
	T: 133	77	68	52	44	27	55	39	67	45	23
	%	57,89	51,12	39,09	33,08	20,30	41,35	29,32	50,37	33,83	17,29
Rural	B: 47	39	20	16	13	4	34	16	24	15	9
	%	82,97	42,55	34,04	27,65	8,51	72,34	34,04	51,06	31,91	19,14
	F: 74	29	20	18	20	21	12	15	33	44	51
	%	39,18	27,02	24,32	20,02	28,37	16,21	20,27	44,59	59,45	68,91
	T: 121	68	34	34	33	25	46	31	57	59	60
	%	56,19	28,09	28,09	27,27	20,66	37,19	25,61	47,10	48,76	49,58
T. G: 254		145	108	86	77	52	101	70	124	104	83
%		57,08	42,51	33,85	30,31	20,47	39,76	27,55	48,81	40,94	32,67

Astfel, dacă la băieți, atît în mediul urban cît și în mediul rural, sportul și jocurile sportive ocupă primul loc atît în gama preferințelor (73,81 la sută), cît și a activităților desfășurate (62,72 la sută), la fete el se situează pe locul al II-lea al preferințelor în mediul urban (44,28 la sută), fiind precedat de preferința pentru cinematograf (45,71 la sută).

Datele cercetării noastre pun în evidență o situație și mai precară a sportului în cadrul activităților propriu-zise unde se situează pe locul al V-lea, cu 22,22 la sută, fiind devansat de lectură (51,38 la sută), radio—TV (48,61 la sută), activitățile gospodărești (44,44 la sută) și cinematograf (25,00 la sută). Elevele din mediul rural desfășoară activități și jocuri sportive în timpul lor liber doar 16,21 la sută. Fenomenul nu ni se pare prea îngrijorător deoarece nevoia de mișcare a acestora este satisfăcută printr-o activitate similară, pe care elevele anchetate de noi o desfășoară din plin : activități gospodărești — curățenie în locuință, gătit, spălat, îngrijirea animalelor etc. (68,91 la sută). Procentul scăzut al activităților sportive și cel crescut al activităților gospodărești reflectă mentalitatea din mediul rural față de cele două categorii de activități : sportul este considerat ca o activitate incompatibilă cu sexul feminin (ținuta sportivă indică frivolitate), iar activitățile gospodărești sînt în mare cinste, mai ales că ele se consideră că pregătesc fata pentru viața de familie și ca atare fiecare mamă se simte obligată, moralmente, să-și inițieze fiica în acest domeniu. Bine ar fi dacă și la oraș s-ar putea transfera o asemenea mentalitate. Ar mai scădea astfel procentul „sportului de bulevard" (plimbarea excesivă).

ACTIVITĂȚI PREFERATE

Tabelul 2

Mediul	Băieți : 110					Fete : 114				
	Sport și joc.	Cinemat.	Radio T.V.	Lectură	Gospod.	Sport și joc.	Cinemat.	Radio T.V.	Lectură	Gospod.
Urban 63 (%)	46 78,02	36 57,14	22 34,92	15 23,80	4 6,34	31 44,28	32 45,71	30 42,85	29 41,42	23 32,85
Rural 47 (%)	39 82,97	20 42,55	16 34,04	13 27,65	4 8,51	29 39,18	20 27,08	18 24,32	20 27,02	21 28,37
T.G. 110 (%)	85 73,91	56 50,90	38 34,54	28 25,45	8 7,27	60 41,66	52 36,11	48 33,37	49 34,02	44 30,55
ACTIVITĂȚI DESFĂȘURATE										
Urban 63 (%)	35 55,55	18 28,57	30 46,71	15 23,80	10 5,87	20 28,57	21 30,00	37 52,85	30 42,85	13 18,57
Rural 47 (%)	34 72,34	16 34,04	24 51,06	15 31,91	9 19,14	12 16,21	15 20,27	33 44,59	44 59,45	51 68,91
T.G. 110 (%)	69 62,72	34 30,90	54 49,09	30 27,27	19 17,27	32 22,22	36 25,00	70 46,61	74 51,38	64 44,44

Deși nu constituie un obiect al cercetării noastre, subliniem totuși ca pozitivă preocuparea elevelor pentru lectură (51,38 la sută) ; este îmbucurător că acest fenomen este mai frecvent în mediul rural (59,45 la sută), pentru care există părerea unei slabe preocupări față de fenomenul cultural. Or, datele cercetării noastre arată că aceasta este o prejudecată și că se poate studia temeinic oriunde, dacă există bunăvoință și interes.

La eșantionul investigat de noi s-au mai manifestat și alte fenomene : diferențe între preferințele pentru sport (jocuri sportive) și practicarea lor propriu-zisă și între sportul desfășurat organizat și cel practicat neorganizat.

Tabelul 3

Mediul	Sexul și nr. elevilor anchetați	Preferă sportul ca loisir	Desfășoară activitatea sportivă ca loisir	Organizat	Neorganizat (jocuri libere)
Urban	B = 63	46 78,02%	35 55,55%	18 28,57%	16 25,39%
	F = 70	31 44,28%	20 28,57%	17 24,28%	4 5,71%
	T = 133	77 57,89%	55 41,35%	35 45,45%	20 28,57%
Rural	B = 47	39 82,97%	34 72,34%	12 25,53%	22 46,80%
	F = 74	29 39,18%	12 16,21%	10 13,51%	2 2,70%
	T = 121	68 56,19%	46 38,01%	22 18,18%	24 19,83%
T. G. = 254		145 57,08%	101 39,76%	57 22,44%	44 17,32%

Diferențele de 22,47 la sută (băieți) și 15,71 la sută (fete) în mediul urban, 10,63 la sută (băieți) și 21,97 la sută (fete) — în mediul rural indică distanța dintre intenție și faptă, care la băieți în mediul urban și la fete în mediul rural este destul de mare. Nu am urmărit să stabilim cauzele acestor discrepanțe, însă, cu titlul de ipoteză, avansăm ideea insuficientelor preocupări față de problemă.

Diferențe esențiale apar, dacă analizăm datele cercetării noastre, asupra sportului organizat și neorganizat. Aceste diferențe sînt mai mari cînd e vorba de fete. Dacă 24,28 la sută desfășoară în mod organizat sportul în mediul urban, neorganizat îl practică numai 5,71 la sută ; în mediul rural diferența este și mai pregnantă : 13,51 la sută desfășoară sportul organizat și numai 2,70 la sută neorganizat. Procentul scăzut al elevelor care practică sportul neorganizat este un indiciu al seriozității cu care este privit loisirul de către părinți, sportul neorganizat fiind considerat doar „o pierdere de timp" și de aici interzicerea practicării lui de către fete. Cînd este vorba de băieți, atitudinea se schimbă : jocurile sportive libere se practică pe scară largă atît la sat (46,80 la sută), cît și la oraș (25,39 la sută). Nu este maidan, curte sau stradă mai lăturalnică pe care să nu se improvizeze un teren de fotbal sau să nu se organizeze o țurcă, o capră sau alte jocuri, în funcție de anotimp și de numărul celor prezenți.

Din datele recoltate de noi se poate desprinde contribuția diferiților factori la îndrumarea preadolescenților spre sport.

INDRUMAREA SPRE SPORT

Tabelul 4

Mediul	Nr. elevilor care practică sportul	Părinții	Profesorii	Singur	Colegii
Urban	55	7 12,72%	14 25,45%	30 54,54%	16 29,10%
Rural	46	– –	14 30,43%	21 45,65%	4 8,69%
Total	101	7 6,93%	28 27,72%	51 50,49%	20 19,80%

O primă constatare, care se impune din analiza datelor tabelului nr. 4, este spontaneitatea orientării preadolescenților spre sport. Un procent destul de ridicat (50,49 la sută) declară că s-au orientat spre sport și activități sportive. În mediul urban, unde posibilitățile practicării sportului sînt mai mari, acest procent urcă pînă la 54,54 la sută. Abia pe locul al doilea se situează profesorii ca îndrumători (27,72 la sută), pe locul al treilea situîndu-se colegii (19,80 la sută), iar părinții pe ultimul loc (6,93 la sută) ; în mediul rural acțiunea de îndrumare a părinților este inexistentă, pentru motivele pe care le-am expus în alt context de idei.

UTILITATEA SPORTULUI

Tabelul 5

Mediul	Nr. elevi care preferă sportul	Recreație	Distracție	Sănătate	Dezv. calit. fizice	Performanțe	Întîlnire cu colegii	Cunoaște lumea
Urban	77	15 19,48	25 32,47	36 46,75	23 29,87	12 15,58	11 14,28	3 3,89
Rural	68	– –	1 1,47	1 –	18 26,47	10 14,70	– –	1 1,47
T. G.	145	15 10,34	26 17,93	37 25,51	41 28,27	22 15,17	11 7,58	4 2,75

Investigarea opiniei preadolescenților cu privire la utilitatea sportului ne-a furnizat niște date semnificative.

Astfel, este îmbucurător faptul că preadolescenții preferă sportul pentru valențele lui utilitare : dezvoltarea calităților fizice (28,27 la sută), întărirea sănătății (25,51 la sută), obținerea unor performanțe (15,17 la sută). Și mai pregnantă este atitudinea elevilor din mediul rural față de aceste valențe ale sportului, singurele apreciate ca utile, celelalte fiind considerate derizorii distracție (1,47 la sută), cunoașterea lumii (1,47 la sută) sau chiar inexistente (recreație, sănătate, întîlnire cu colegii). Aceste date pun încă odată în evidență mentalitatea sobră, serioasă, a elevilor și părinților (care-i influențează) din mediul rural față de modul în care trebuie valorificat timpul liber.

IV. CONSIDERAȚII FINALE

Datele cercetării noastre ne permit o apreciere estimativă și un punct de vedere fundamentat asupra locului (ponderii) pe care-l ocupă sportul și jocurile sportive în evantaiul activităților din timpul liber al preadolescenților, acest loc este bun în planul preferințelor și mai ales la băieți. Ponderea lui scade în loisirul fetelor și mai ales a celor din mediul rural, scădere determinată de o anumită mentalitate după care sportul este incompatibil cu feminitatea.

Practicarea neorganizată a sportului, de către băieți în special, este un indiciu al insuficientei preocupări petru cuprinderea lor în forme organizate, precum și al insuficienței unor baze sportive bine amenajate și înzestrate. Neavîndule, băieții practică sporturi și jocuri sportive pe unde apucă : pe străzi, în parcuri, în curțile mai mari etc. Hiperdinamismul vîrstei îi determină să găsească soluții.

Considerăm că o reflectare mai atentă asupra multiplelor valențe educative ale sportului (dezvoltă sociabilitatea, spiritul de echipă, spiritul de cooperare, dar și de competiție — cu alții și cu sine, cultivă curajul, perseverența etc.), ar determina o schimbare a atitudinii față de acest „loisir activ" (6) atît din partea profesorilor, cît și din partea părinților. Căci elevii îl apreciază, iar unii chiar îl fetișizează, mai ales cînd este vorba de performanțe senzaționale și de performeri. Dar nu acesta trebuie să fie obiectivul educației sportive, ci acela al angrenării întregii mase de elevi în practicarea lui rațională, atît pentru virtuțile sale recreative și distractive, cît mai ales pentru multiplele sale valențe, educative.

Studiul acestor valențe ar putea constitui obiectul unei cercetări multidisciplinare, de echipă, la care să-și dea concursul psihologii, pedagogii, sportivii, medicii, sociologii ș.a.

BIBLIOGRAFIE

1. ANTON ȘT. : Considerații privind bugetul de timp liber al elevilor preadolescenți, Locul și rolul organizației pionierilor în ansamblul factorilor educativi, Sinaia, 1969.
2. DRĂGAN I. : Unele aspecte psihologice ale predării educației fizice și sportului la preadolescenți, Referate și cercetări științifice, Timișoara, 1970.
3. DRĂGAN I. ; PRINZ F. ; SCHMITZ M. : Contribuții la stabilirea interesului nostru pentru activități sportive, rev. Educație fizică și sport, nr. 2, 1969.
4. FERRE A. ; Elements de psychopédagogie pratique, Libraire A. Colin, Paris, 1966.
5. IANCU ȘT. : Contribuția organizației de pionieri la pregătirea pionierilor și școlarilor pentru timpul liber. Relații și perspective în educația pionierească, Vaslui, 1969.
6. RADU N. : Educația pionierească și timpul liber al copiilor, Activitatea pionierească, Ed. pedagogică, București, 1969.
7. MIȘCOL OLTEA : Sportul — componentă a culturii de masă, Contribuții la sociologia culturii de masă, EARSR, București, 1970,
8. ROUSSELET J. : Adolescentul — acest necunoscut, Ed. pedagogică, București.
9. ȘTEFĂNESCU C. : Locul activității pionierești în structura bugetului de timp al elevului, Bazele psihopedagogice ale activității pionierești, Ed. pedagogică, 1970.
10. TOTI G. : Timpul liber, Ed. pedagogică, București 1965.

I. DRĂGAN : Contribution à l'établissement de la place occupée par le Sport et les jeux sportifs dans le loisir des préadolescents

La place ocupée par le sport et les jeux sportifs dans le loisir des préadolescents se trouve de nouveau au centre des préoccupations des spécialistes, cette fois-ci le chargé de cours I. Drăgan. Celui-ci, conformément aux tests effectués, met en relief toute une série d'aspects que le loisir prend dans les deux milieux, urbain et rural.

Ayant à la base un échantillon de 254 élèves (garçons et filles), l'auteur fait y ressortir les décalages existant entre les deux milieux, aussi bien que les divers possibilités d'emploi du loisir par les préadolescents dans les différents milieux sociaux.

I. DRĂGAN : Contribution to the Determination of the Place Occupied by Sport and Sporting Games in hte „Loisir" of the Pre-adolescents

The place occupied by sport and sporting games in the „Loisir" of pre-adolescents is treated again by specialists — this time by the lecturer I. Drăgan who, based on the tests performed, sets off some aspects occuring in the „Loisir" both in towns and in the country-side.

Having in view 254 pupils (boys and girls) the author shows some disagreements appearing between the urban and rural environment, as well as the different possibilities of using the „Loisir" by the pre-adolescents in both environments.

POSIBILITĂŢI DE PREVENIRE ŞI CORECTARE A DEFICIENŢELOR FIZICE DIN MEDIUL ŞCOLAR

MEDICINĂ SPORTIVĂ

Dr. SOFRONIA LAZĂR
Prof. VALERIA ŞUTEU
Prof. DOINA FEURDEAN
Dispensarul pentru sportivi — Iaşi

Numărul scutirilor la educaţie fizică este ridicat în rîndul elevilor din oraşul Iaşi. Ponderea mare o are diagnosticul deviaţiilor de coloană de grade diferite.

Ceea ce surprinde în mod deosebit este atît numărul lor mare, cît şi faptul că deviaţiile şi în special scoliozele trec neobservate multă vreme. Depistate întîmplător, neglijate din ignoranţă, scoliozele declanşează, la un moment dat, în familii, adevărate tragedii şi, pe bună dreptate, pentru că în momentul în care devin vizibile, deformaţia este structurală, iar corpii vertebrali, rotaţi. În consecinţă, apare asimetria umerilor, a bazinului şi în special inevitabila şi inestetica gibozitate.

Defectele fizice au repercusiuni serioase asupra echilibrului psihic al copilului, asupra formării personalităţii lui.

Am întreprins unele investigaţii în şcolile din localitate pentru a putea determina cauzele apariţiei deviaţiilor de coloană, prevenirea şi corectarea lor.

Au fost examinaţi un număr de 257 de copii în vîrstă de 6—7 ani, elevi ai claselor I de la şcolile generale nr. 11 şi 23, precum şi 591 de elevi de la Liceul de muzică şi arte plastice.

Controlul medical efectuat a constat dintr-un examen somatoscopic de faţă, spate şi profil pentru a stabili abaterile de la normal, atît în plan frontal, cît şi în plan sagital.

Am urmărit echilibrul coloanei faţă de bazin şi faţă de baza de susţinere, raportînd linia apofizelor spinoase la firul cu plumb fixat în dreptul vertebrei C7, devierile coloanei faţă de mediana corpului, simetria liniei umerilor, omoplaţilor, orizontabilitatea axului

Educaţie fizică şi sport, nr. 10, 1972, pag. 30

centurii scapulare și pelviene, conformația genunchilor, gleznelor și a labei piciorului. În plan frontal, exagerarea curburilor fiziologice, atenuarea sau inversarea lor.

NUMELE ȘI PRENUMELE ..... Fișă C.F.M *)

CLASA		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
Data examenului												
PROFIL												
Examen de spate	Echilibrul coloanei	C_7-di										
		C_7-Sol										
	DEVIERE	superior										
		mijlociu										
		inferior										
	RELIEF	superior										
		mijlociu										
		inferior										
	Umeri											
	Omoplați											
	Bazin											
	Genunchi											
	Glezne											
	Picior											
Date antropom.	Talie											
	Greutate											
	Elasticitate toracică											
RECOMANDĂRI												
Examinator												

*) Fișă pentru urmărirea deviațiilor de coloană, întocmită după modelul Dr. Stagnara, cu o serie de modificări.

Datele obținute ne oferă următoarea situație cifrică din totalul de 257 de copii examinați:

— *fără deviații de coloană*	— *14 %;*
— *scolioză C stîngă*	— *28,4 %;*
— *scolioză C dreaptă*	— *0,77%;*
— *scolioză S*	— *1,51%;*
— *cifoze*	— *21,7 %;*
— *lordoze*	— *6,22%;*
— *cifolordoze*	— *4,28%;*
— *spate plan*	— *2,72%;*
— *inversiuni de curburi*	— *1,51%;*

Se constată cu ușurință existența unui număr mare de copii cu atitudini vicioase. În plan sagital domină atitudinea cifotică, însoțită de umeri aduși și omoplați desprinși, iar în plan frontal, scolioza C stîngă.

Principalii factori deformanți sînt :

1. ghiozdanul — care la un elev de clasa I cîntărește 3,800 kg —, purtat numai în mîna dreaptă, modifică poziția centrului de greutate. Solicitarea musculaturii corpului devine inegală.

2. Banca este un alt factor care modifică structura musculaturii corpului copilului.

Întîlnim în școli diferite tipuri de bănci. Unele nu sînt reglabile, altele, deși reglabile, nu sînt reglate corespunzător taliei și lungimii segmentelor copiilor.

Ceea ce complică și mai mult situația este faptul că aceeași bancă o folosesc alternativ elevi cu dezvoltare somatică foarte diferită. Cîteva exemple luate la întîmplare sînt elocvente:

cl. I	*și cl. a V-a*
cl. a II-a	*și cl. a VI-a*
cl. a V-a	*și cl. a IX-a*
cl. a VI-a	*și cl. a XII-a*

3. Condițiile de odihnă. Poziția corpului în timpul somnului poate influența procesul de instalare a deviațiilor de coloană.

Incontestabil că o parte din deviațiile constatate se vor corecta spontan, o dată cu creșterea; altele vor evolua agravîndu-se, în aceeași perioadă. Dr. J. Rippstein (Elveția) constată o corecție spontană de 25 la sută.

Totuși, nimeni nu poate prevedea care din deviațiile constatate va fi evolutivă. De aceea, măsurile profilactice se impun ca un imperativ categoric. Acestea revin, deopotrivă, școlii, medicului școlar și familiei.

Examinînd în continuare elevii Liceului de muzică și arte plastice — clasele V—XII — am constatat următoarele:

elevii sînt cuprinși în 12 clase de muzică și 9 clase de arte plastice (tabelul 1)

Programul elevilor cuprinde ore de cultură generală, specialitate și studiu individual, după cum reiese din tabelul 2.

Au fost examinați 418 elevi, adică 70,7 la sută, constatîndu-se următoarele:

— fără deficiențe	*— 11,24%;*
— scolioze	*— 39,9 %;*
— cifoze	*— 9 %;*
— cifoscolioze	*— 4 %;*
— lordoze	*— 4,3 %;*
— spate plan	*— 1,9 %;*
— inversiuni de curburi	*— 0,9 %;*

Din analiza datelor obținute în urma examenului somatoscopic, rezultă că 60 la sută dintre elevii Liceului de muzică și arte plastice din Iași sînt purtători ai unor deviații de coloană. Scolioza C stîngă este cea mai frecventă, cu valori apropiate la clasele de pian, vioară, violă și suflători între 53 și 40 la sută; 23,3 la sută la arte plastice și numai 1,8 la sută la cei ce studiază violoncelul și contrabasul (instrumente care asigură o poziție mai echilibrată a coloanei vertebrale).

Cifozele, în procentaj mai mic față de scolioze, le întîlnim în special la pian și arte plastice între 10 și 11,4 la sută.

Asimetriile de umăr și omoplați, fără a influența coloana vertebrală, ating valori de 72,9 la sută la contrabas și violoncel, 43,7

Tabelul 1

Clasa a V-a				Clasa a VI-a			
pian	instrum. coarde	instr. suflat	arte plastice	pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice
%	%	%	%	%	%	%	%
1,91	5,73	3,34	7,17	2,15	6,22	3,61	7,89
Clasa a VII-a				Clasa a VIII-a			
pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice	pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice
%	%	%	%	%	%	%	%
1,91	4,31	2,39	7,17	1,19	3,61	3,82	6,93
Clasa a IX-a				Clasa a X-a			
pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice	pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice
%	%	%	%	%	%	%	%
1,43	2,15	2,84	14,5	0,71	4,31	1,19	6,22
Clasa a XI-a				Clasa a XII-a			
pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice	pian	instr. coarde	instr. suflat	arte plastice
%	%	%	%	%	%	%	%
0,23	3,34	0,95	6,45	0,71	1,91	1,91	7,17

Tabelul 2

Clasa	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Nr. ore	28	33	34	33	34	34	32	32
%	%	%	%	%	%	%	%	%
Cultură generală	71,3	66,6	67.6	69,6	75,8	64,7	62,5	68.7
Specialitate	21.3	21,1	20,5	18,1	17,6	25,8	25	18.7
Studiu individual	7.13	12,1	11,6	12,1	11,6	11,6	12,5	12,5

la sută la clasele de pictură, sculptură și numai 0,8 la sută la suflători, datorate tot poziției impuse de specialitate (tabelul 3).

Combaterea unei deficiențe presupune în primul rînd depistarea ei. Există mai multe metode de examinare. Metoda descrisă la începutul lucrării a fost folosită timp de 10 ani la Dispensarul pentru sportivi din Iași. Este simplă și la îndemîna oricui.

Ce trebuie urmărit? În primul rînd, menținerea orizontalității axului centurii scapulare și pelviene, care se traduce prin simetria liniei umerilor și egalitatea celor două unghiuri brahio-toracice. Orice abatere este un semn de alarmă.

FRECVENȚA DEFICIENȚELOR PE INSTRUMENTE — Tabelul 3

Instrument	Pian	Vioară Violă	Contrabas Violoncel	Suflători	Pictură
Nr. elevi	30	84	22	72	201
Procente	%	%	%	%	%
Specialitate					
Normal	13,3	26	6,8	40	2,9
Scolioză C. stîngă	53,3	41,6	1,8	40	23,3
Scolioză C. dreaptă	–	2,3	–	–	–
Scolioză S	–	8,3	4,5	4,1	–
Cifoză	10	3,5	9	6,9	11,4
Lordoză	–	2,5	–	8,2	6,4
Spate plan	0,3	–	–	–	0,9
Inversiuni de curburi	–	–	–	–	1,4

PROPUNERI

1. Examen inițial (la intrarea în școală) pentru stabilirea echilibrului coloanei vertebrale și un examen periodic la începutul fiecărui an școlar.

2. Introducerea unei fișe anexă, care să oglindească dezvoltarea copiilor consemnînd eventualele deviații survenite.

3. La Liceul de muzică și arte plastice programa de educație fizică să fie axată pe specificul școlii, urmărind pe lîngă dezvoltarea fizică generală și prevenirea deviațiilor, printr-o gimnastică compensatorie.

a) Introducerea orelor de gimnastică medicală pentru elevii cu deficiențe fizice.

b) Cointeresarea părinților și copiilor pentru corectarea lor.

c) Colaborarea profesorilor de educație fizică din școală cu Dispensarul pentru sportivi, în vederea efectuării controlului și a indicațiilor de specialitate.

Din cele relatate mai sus se desprinde frecvența mare a deviațiilor de coloană, atît la vîrstă mică, cît și la vîrstă mare, precum și necesitatea depistării, profilaxiei și corectării lor, ținînd seama de faptul că este mult mai ușor de a preveni o deficiență decît de a o corecta.

BIBLIOGRAFIE

BALLAND, TRIBOULET-CHASSEVANT: Dépistage, prevention et traitement de l'enfant et de l'adolescent. Congrés international Kinésithérapie, Paris, 1968.

CATINA V.: Medicina culturii fizice, cap. VI, Ed. medicală, București, 1958.

CHARRIERE L., ROY J. : Kinésithérapie des déviations antéroposterieurs du rachis, Ed. Masson, Paris, 1963.

CHARRIERE L., ROY J.: Kinésithérapie des déviations latérales du rachis, Ed. Masson, Paris, 1968.

CMUNT E.: Notre expérience du traitement de la scoliose par la gymnastique, Congrès A.P.O., Lausanne, 1969.
CANET L.: Lès consultations journaliéres dans les maladies des os, Ed. Masson, Paris, 1966.
IONESCU A.: Gimnastica medicală, Ed. didactică și pedagogică, București, 1964.
IONESCU A., MOȚET D.: Corectarea deficiențelor fizice la copiii de vîrstă școlară, Ed. didactică și pedagogică, București, 1964.
IONESCU A.: Despre atitudinea corectă a corpului, Ed. U.C.F.S., București, 1961.
LEON G.: Gymnastique corrective du maintien, Ed. Gilbert, Paris,
LEON G.: Gimnastique des scolioses et des pieds plats, Ed. Gilbert, Paris
RIPPSTEIN J.: Le pronostic de la scoliose, Rev. Médicine et Hygiène, nr. 922, 1970.
* * * : Lucrările Congresului al XIII-lea internațional de Kinesiterapie, Lausanne, 1969.
* * * : Lucrările Congresului internațional A.P.O., Lausanne, 1969.

SOFRONIA LAZĂR et collab. : Les possibilités de prévention et de correction des déficiences physiques dans le milieu scolaire

Les déficiences physiques ont des répercussions sérieuses sur l'équilibre psychique de l'enfant, sur la formation de sa personnalité. Le grand nombre des déviations de la colonne vertébrale à l'âge scolaire, est inquiétant. Il s'impose donc un contrôle rigoureux, surtout pour dépister les déviations de la colonne.

Dans l'ouvrage respectif ont été examinés 257 enfants de 6—7 ans et 591 élèves du Lycée de musique et d'arts plastiques.

On a effectué un examen somatoscopique de face, dos et profil pour établir les déviations de la normale, sur le plan frontal et saggital.

Les données ont permis de trouver les résultats suivants : sur le plan saggital domine l'attitude cyphotique avec les épaules recourbées et les omoplates écartées et sur le plan frontal la scoliose C gauche.

Les principaux facteurs déformateurs sont : le cartable et le banc.

En conclusion, on fait des propositions pour prévenir et dépister les déviations de la colonne vertébrale.

SOFRONIA LAZĂR and Team : Possibilities for Preventing and Correcting Physical Defficiencies in School

Physical defficiencies bear on the psychic balance of the child, on the former's personality. The deviations of spinal column are serious matters at the age of schoolchildren, that is the reason why they should be subject to check up.

The study points to the results of experiments carried out with 257 children 6—7 years old and with 591 schoolchildren of the Lyceum of Music and Fine Arts.

The medical check up consisted of several front, back and cross section somatoscopic examinations which established every deviations.

The respective data showed the various deviations and distortions occuring at the age, with emphasis placed on the factors determining them : the portfolio and satchel and the desk.

The authors put forward a number of proposals aiming at preventing and finding out the deviations of the spinal column.

Prof. univ. dr. MIHAI EPURAN
I.E.F.S.

OPINII
CONSULTAȚII

PSIHOLOGIA ACTIVITĂȚILOR CORPORALE — CONCEPT, PROBLEMATICĂ ȘI SEMNIFICAȚIE EDUCAȚIONALĂ

ACTIVITĂȚILE CORPORALE

Înainte de a ne ocupa de conceptul psihologiei activităților corporale este necesar să arătăm sensul în care folosim termenul de activități corporale. Este cunoscut faptul că întreaga manifestare a ființei umane are drept componentă permanentă și fundamental structurală, mișcarea corporală, în toate formele ei mai mult sau mai puțin evoluate, analitice sau sintetice, înnăscute sau dobîndite. Desigur, nu la această accepțiune a termenului ne referim, ci la aceea foarte apropiată de ceea ce se numește în mod curent exercițiu corporal, educație fizică și sportivă, joc, sport sau chiar cultură fizică. Dacă preferăm să vorbim despre activități corporale este pentru că fiecare dintre termenii ceilalți au sfere limitate și unele — cum este „educația fizică", „educația sportivă" sau „cultura fizică" — semnifică nu numai activitatea subiectului ci și acțiunea social-pedagogică de formare intenționată în direcția corespunzătoare. În cazul „educație fizică" ea este în același timp activitate și obiect-disciplină de învățămînt. Exercițiile fizice și în general activitățile corporale de un anumit fel constituie mijloacele concrete prin care educația fizică — în calitatea ei de acțiune pedagogică — își atinge obiectivele de formare și dezvoltare corporală sănătoasă în concordanță cu esența și cerințele sociale ale existenței umane. Comisia română de terminologie definește educația fizică drept „activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiilor fizice în scopul măririi în principal a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale. Educația fizică este fiziologică prin natura exercițiilor sale, pedagogică prin metodă, biologică prin efectele sale și socială prin organizarea și activitatea în centrul căreia stă omul". Cultura fizică este „componenta culturii universale care sintetizează categoriile, legitățile, instituțiile și bunurile materiale create pentru valorificarea exercițiului fizic în scopul perfecționării potențialului biologic și implicit spiritual al omului" (13).

Ambele definiții cuprind ideea exercițiului fizic ca mijloc de realizare a creșterii potențialului biologic al individului, potențial exprimat în stare de sănătate, capacitate de lucru, capacitate de adaptare a mișcărilor la sarcină ș.a. Credem că acestor două definiții le lipsește sublinierea caracterului pedagogic-social al activității de educație fizică, influența ei asupra sferei psihice a personalității, contribuția la integrarea social-profesională a individului. Privit analitic,

exercițiul fizic practicat sistematic are în principal efecte biologice. Integrat însă în anumite *structuri de activități* efectele lui se extind, datorită funcțiilor și finalităților specifice ale acestor diferite structuri. Gimnastica, jocurile, sporturile, îndeletnicirile recreative vor exercita, fiecare în parte, influențe specifice asupra practicanților și, toate împreună, influențele generale binecunoscute ale mișcării corporale sistematice.

Conceptul de activități corporale depășește sfera limitată a „educației fizice" înțeleasă doar ca gimnastică sau cel mai bun caz ca activități cu caracter sportiv, în școală. Tendințele firești ale ființei umane de autodezvoltare, ca și reflectarea acestora în teoria și activitățile practice, urmează principiul dependenței de condițiile social-istorice ale existenței. Societatea modernă pretinde alt gen de activități, corespunzătoare condițiilor și spiritului înnoitor pe care acesta le-a generat.

Noile condiții tehnico-economice și sociale în care își desfășoară omenirea de astăzi activitatea au repercusiuni evidente atît asupra sferei psihice, cît și asupra sferei corporale a membrilor societății. Sociologii, antropologii și pedagogii sînt unanimi în a recunoaște că accelerarea creșterii tinerei generații, apariția mai timpurie a pubertății — efecte ale unor situații favorizante de ordin social și economic — sînt dublate de fenomenul subeducării fizice, a capacității motrice scăzute, a adaptării precare la efort fizic. „Victima privilegiată a progresului tehnic", tineretul epocii automatizări și mecanizării se dezvoltă hipokinetic. Sînt tot mai puternice vocile celor care vorbesc de angoaza omului modern amenințat de dezechilibrul personal, de ruperea unității dintre sfera fizică-corporală și cea psiho-socială. Activitățile corporale — multiple, variate, diversificate — trebuie să *prevină*, să *dezvolte*, să *compenseze* și să *corecteze* acolo unde condițiile de muncă și activitate nu reușesc să păstreze echilibrul personalității umane. Dumazedier numește epoca actuală drept „civilizația loisirului" (4) ; oamenii fac eforturi pentru a-și organiza în așa fel o anumită parte a timpului lor liber (devenit foarte scurt din cauza diferitelor obligații sociale și mai ales a duratei transporturilor și a autoservirii), încît să realizeze un „profit" personal în direcția dezvoltării, distracției, odihnei (recuperării). Activitățile de loisir sînt libere (neobligatorii), dezinteresate, hedonistice și folosesc în mare măsură activități corporale din cele mai diverse.

Apare astfel evident că nevoia permanentă de mișcare, avînd ţel întreținerea și corectarea (12), are nevoie de mijloace adecvate. Vom deosebi astfel activitățile corporale de tip *formativ*, obligatorii pentru toată generația în creștere și care realizează obiectivele cunoscute ale educației fizice și sportive *) și cele de tip *conservativ-adaptiv* pentru populația adultă și senescentă care corespunde cerințelor educației permanente, și în care se integrează cu pondere sporită activitățile de loisir. (Vom observa că această ultimă categorie de activități nu a intrat suficient în atenția specialiștilor și organizațiilor care se ocupă de ceea ce se numește curent „sport de masă").

În sfîrșit, pentru o mai clară înțelegere a termenului „activități corporale", vom adăuga atributele principale care răspund obiectivelor și funcțiilor privitoare la formarea și dezvoltarea fizică armonioasă, cu efectele corespunzătoare în sfera psihică. Astfel, ne vom referi la activități corporale : a) *ludice*, b) *agonistice*, c) *gimnice* și d) *loisir*. Cîteva cuvinte socotim a fi necesare despre ficare dintre aceste atribute, care semnifică în același timp tot atîtea tipuri sau categorii. Activitățile de tip ludic caracterizează atît copilăria, cît și vîrsta adultă. După Caillois ele se clasifică în jocuri de șansă (alea), competiție (agon), simulare (mimicry) și ameteală (ilinx) (cf. 2). După cum se știe, fiecare vîrstă are jocurile ei caracteristice, dar dincolo de diferențele acestea rămîn trăsăturile generale ale lor, dintre care libertatea, caracterul dezinteresat și satisfacția directă a mișcării sînt cele mai importante. Activitățile de tip *agonistic*, competitiv ocupă primul loc, atît ca extensie teritorială cît și ca fenomen social spectacular. Poziția pe care o au sporturile între alte activități sociale este cunoscută, timpul și spațiul pe care le afectează televiziunea, radioul și presa fiind concludente în privința aceasta. Caracteristic epocii moderne este faptul că în această categorie intră ca o parte componentă jocurile care aduc spiritului sportiv și agonistic un plus de libertate, inventivitate și spirit inte-

* 1) Întărirea sănătății și călirea organismului; 2) Dezvoltarea fizică armonioasă; 3) Dezvoltarea psihomotrică; 4) Instruirea sportivă; 5) Formarea obișnuinței de practicare sistematică a exercițiilor corporale; 6) Formarea atitudinii pozitive și a deprinderilor de conduită în colectiv; 7) Stimularea dezvoltării unor calități psihice și însușiri ale personalității; 8) Înlăturarea unor efecte negative ale lipsei de activitate fizică sau ale activităților unilaterale.

grativ social. Activitățile *gimnice* sînt analitice ; ele prelucrează metodic și sistematic acele segmente pe care jocurile și sporturile le solicită integral și funcțional. Activitățile de *loisir*, cu caracter *„recreativ"* și distractiv îmbracă cele mai variate forme, folosind elementele primelor trei tipuri, dar în forme mai puțin reglementate, căci omul care dorește să-și petreacă timpul liber în mod plăcut și util evită rigurozitatea pe care o impune sportul oficializat. În plus, nivelul de tehnicitate și condițiile, adesea naturale, în care se plasează, nu-i oferă mai multe posibilități. Lipsa unei instruiri adevate în direcția aceasta ca și puținătatea formelor propagandistice-educative și facilitățile material-organizatorice foarte reduse fac din activitățile corporale de tip recreativ mai mult o năzuință decît o realitate.

Iată dar, în puține cuvinte și numai sub un aspect, domeniul activităților corporale. Dezvoltarea și diversificarea lor, precum și importanța socială pe care o dețin prin realizarea acelui ideal al echilibrului și armoniei personalității umane, justifică și explică în același timp apariția științei activităților corporale, ca știință interdisciplinară și în același timp integrativă despre „homo se movens" și „homo ludens".

PSIHOLOGIA ACTIVITĂȚILOR CORPORALE

Apariția și inventarierea unei noi discipline științifice nu mai surprinde pe nimeni, în actuala epocă de creștere și diversificare a domeniului cunoașterii. Urmînd aceeași cale a diferențierii și specializării cunoștințelor despre ființa umană și care a determinat apariția a noi discipline științifice, psihologia activităților corporale s-a constituit ca un corp de date, ipoteze și metode despre un domeniu de însemnătate deosebită pentru echilibrul psiho-fizic și social-integrativ al individului uman.

Psihologia activităților corporale este o denumire în curs de consacrare, formulă relativ recentă (1968) pentru preocupări mai vechi de fundamentare a practicării sistematice a exercițiilor fizice (corporale). Este continuarea modernizată a ceea ce cunoaștem ca psihologie a sporturilor (1914), psihologie a antrenamentului sportiv (1924), psihologie a exercițiilor fizice (1925) ; este în același timp o emancipare a ceea ce în manualele anilor 1930—1935 cuprindeau subcapitole, mai mult sau mai puțin dezvoltate, intitulate „Bazele psihologice ale educației fizice". În toate acestea se află nucleul de bază al sistemului de idei despre psihologia *„omului în mișcare"* și despre particularitățile psihologice ale activităților ludice, competitive sau recreative, ca și condițiile corespunzătoare ale antrenamentului, concursului și performanței maxime.

Psihologia activităților corporale este în același timp teorie și practică ; a izvorît mai puțin din nevoia psihologilor de a sonda viața psihică a unor oameni — de regulă tineri — care se supun voluntar unor eforturi și emoții aflate la limita superioară a capacității, și mai mult din nevoile activității practice care a intuit încă din antichitatea olimpică posibilități extra-fizice de stimulare a performanței și de îmbunătățire a condiției umane. Rezolvînd nevoi ale practicii, aceasta a ajuns în ultimul deceniu la stadiul sintezelor teoretice, al ipotezelor și experimentărilor, posedînd un sistem de idei și metode proprii.

Dincolo de spectaculara prezență a psihologului în statul major al echipei de fotbal sau dincolo de bizarul apel la hipnoză pentru amplificarea șanselor de victorie, psihologia activităților corporale se manifestă ca o disciplină ivită la intersecția unor domenii și fenomene sociale de mare importanță ; educația fizică a tineretului, sportul de masă și de performanță, activitățile de loisir.

Sinteză a diferitelor preocupări despre „trăirea" mișcării din joc și sport, psihologia activităților corporale este astăzi, în același timp studiu al subiectivității omului în mișcare, al omului care se joacă și se întrece cu alții și cu sine și *studiu prospectiv al căilor de optimizare a comportamentului*, de desăvîrșire a personalității individului și de creștere a nivelului integrării lui sociale.

Psihologia și sociologia activităților corporale de tip ludic și agonistic își au rădăcini în tendințele firești ale ființei umane, ca stimul și valență satisfăcătoare a trebuinței de mișcare și de pregătire pentru activitatea socială.

Studiul omului în mișcare a progresat mult în ultimul deceniu ca urmare a dezvoltării „explozive" a sportului de mare performanță. Nici o teorie despre jocuri și sporturi nu se poate dispensa astăzi de ceea ce a adus studiul științific

al creșterii performanței sportive, de studiul acelor *„stări de limită"* la care se află sportivul, de studiul *maximizării capacităților* sale fizice și psihice. De la cercetarea analitico-sintetică a capacității motrice și a factorilor psihici reglatori ai însușirii și perfecționării mișcărilor din tehnica și tactica formelor concrete de structurare a motricității și pînă la procedeele cele mai subtile de sugestionare și reglare a motivației — se întinde o gamă largă de probleme pe care psihologia activităților corporale le studiază pentru beneficiul integral al copiilor, adolescenților, adulților, femeilor, diferiților profesioniști sau handicapaților.

Pornind de la nucleul de bază al psihologiei activităților corporale, de la mișcarea omului angajat în joc, sport, gimnastică (în sensul larg al cuvîntului) și îndeletniciri recreative, vom observa că problematica acestei științe se orientează în mai multe direcții : trăirea corporalității, învățarea motrică, analiza diferitelor structuri de acte motrice întîlnite în activitățile de tipurile amintite, studiul psihologiei jocurilor și jucătorilor, studiul caracteristicilor psihologice ale ramurilor de sport, a activităților gimnice și de loisir, studiul psihologiei sportivilor și în general al practicanților activităților corporale, studiul psihologiei arbitrilor, organizatorilor și spectatorilor ș.a.m.d. Pe acest plan sintezele vor accentua psihologia sporturilor, jocurilor, loisirului sau psihologia competiției și antrenamentului pregătirea și asistența psihologică a sportivilor, pregătirea psihologică a antrenorilor ș.a.m.d.

Limitată la analiza sau sinteza unor stări psihice, trăiri sau comportamente în situații caracteristice activităților corporale, psihologia ar fi numai descriptivă și deci puțin folositoare practicii. Latura ei esențială, caracteristică, rămîne însă *studiul legităților psihologiei omului în mișcare, joc, întrecere,* — studiul căilor formării personalității fizice și morale, prospectarea optimizării atitudinilor sociale, care să-i permită selecția independentă a celor mai bune căi de *autoafirmare* și *autoperfecționare.*

Valoarea educativ-formativă a activităților corporale a fost permanent subliniată, începînd din antichitatea greco-romană și pînă astăzi. A mai argumenta în plus poate fi considerat ca o încercare de risipire a unor îndoieli, care de fapt nu există. Ceea ce considerăm necesar să mai adăugăm este faptul că psihologia și pedagogia activităților corporale trebuie să pornească în acțiunea educațională de la caracteristicile intrinseci ale acestor activități, de la atractivitatea și libertatea pe care le trăiesc cei care le practică, precum și de la faptul că oferă cele mai mari posibilități de manifestare a independenței și spiritului creator. Fiind în egală măsură profilaxie, compensare și terapie, activitățile corporale ludice sau agonistice stimulează integrarea colectivă a individului, educîndu-i atitudinile de cooperare și fair-play.

Activitățile corporale îi permit omului dialogul cu sine însuși și cu natura. În ambele cazuri el iese înnobilat, personalitatea sa primind prin aceasta o conturare mai precisă, prin creșterea diferențierii și afirmării ei, prin caracterul stenic al descoperirii de sine. Experimentul pe care-l realizează activitatea sportivă — în sensul împingerii înainte a limitelor posibilităților umane — este în același timp o investigație psiho-pedagogică despre optimizarea și maximizarea acestor posibilități prin mijloacele naturale ale mișcării corporale. Beneficiul social al acestei întreprinderi nu este greu de întrevăzut.

În acest complex de mijloace, adresate în mod egal — cel puțin în mod teoretic, dacă nu și practic — generației în creștere, adulților și senescenților, bărbați sau femei, locul și rolul științei activităților corporale ca și a celor care o servesc dobîndesc însemnătate și perspectivă. Față de funcțiile și obiectivele pe care le realizează aceste mijloace, responsabilitatea pedagogilor (a tuturor care într-un fel sau altul asigură conducerea și desfășurarea lor) devine de însemnătate social-națională.

Punînd în centrul activității multilaterale a conducerii societății noastre bunăstarea cetățenilor, Partidul Comunist Român acordă o deosebită prețuire tuturor factorilor activi pe tărîmul muncii pedagogice al căror unic și măreț țel este de a contribui la educarea completă a cetățenilor Patriei noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. Documente ale Partidului Comunist Român. Rolul conducător al Partidului în întreaga viață politică, economică și socială. Editura politică, București, 1972 ; Activitatea ideologică și politică-educativă, Editura politică, București, 1972.

2. BOUET M. : Signification du sport, Ed. Universitaires, Paris, 1968.
3. CAGIGAL J. M. : Le sport, element de santé mentale de l'homme de l'avenir, Madrid, f.e., 1972.
4. DUMADEZIER J. : Le loisir contemporain : Essai de conceptualisation et expose des problèmes, Actes du Congrès 1967 de la Féderation d'Education Physique et de Récreation du Quebéc.
5. EPURAN M. : Activitățile corporale în lumina științei educației fizice și sportului, rev. Educație fizică și sport, XXII, nr. 10, 1969.
6. EPURAN M. : Aria de cuprindere a psihologiei sportului și responsabilitatea psihologului, Simpozionul științific Internațional, Mamaia, 1969.
7. EPURAN M., EPURAN V. : Obiectivele educației fizice și sportive, rev. Educație Fizică și Sport, XXIV, nr. 3, 1971.
8. GRIFFITH C. : Psychology and Athletics, University of Illinnois, 1924.
9. LAFARGE A., NAYNAC J. P. : Traité de pédagogie de l'éducation physique, Lib. Hachette, 1934.
10. LOISEL E. : Les bases psychologiques de l'éducation physique, Ed. Nathan, Paris, 1935.
11. SCHULTZE R. W. : Die Psychologie Der Liebesübungen, Berlin, 1928.
12. STANCIU STOIAN : Educația fizică, în Probleme de ieri și de azi ale pedagogiei românești. Ed. Scrisul Românesc, Craiova, 1940.
13. * * * : Definițiile principalilor termeni ai domeniului culturii fizice, Biroul Internațional de documentare și informare, Comisia Română de terminologie, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.

M. EPURAN : Psychologie des activités corporelles — concept, problèmes et signification éducative

Ayant montré le vrai sens du terme employé dans le titre — activités corporelles — l'auteur affirme que celui-ci dépasse le domaine limité de l'éducation physique. Par la suite, on y montre et on y justifie le besoin permanent d'action.

En ce qui concerne la psychologie des activités corporelles, son trait dominant reste „l'étude des lois de la psychologie de l'homme en pleine activité, jeu, concours, l'étude des voies de la constitution de la personalité physique et morale, l'amelioration des attitudes sociales qui lui permettent le choix indépendant des meilleurs possibilités de s'affirmer et de se perfectionner.

M. EPURAN : Psychology of Corporal Activities-Concept, Problems and Educational Significance.

After showing the usage of the term of „corporal activity" the author shows that it goes beyoud the restricted domain of „physical education".

The permanent need of motion is justified. Regarding the psychology of corporal activities, its characteristic feature is the study of the laws of the psyhology of man ou the move, the ways of the forming of the physical and moral personality, of the improvement of social attitudes which allow an independent selection of the best ways to selfassertion and alfimprovement.

Şef. de lucrări DORIN ALMĂŞAN
Institutul politehnic — Cluj

FILE DE ISTORIE

CÎTEVA DATE DESPRE EDUCAŢIA FIZICĂ DIN UNIVERSITĂŢILE CLUJENE

Vorbind despre educaţia fizică în universitate, trebuie să arătăm că la Cluj, oraş cu tradiţii universitare recunoscute, aceasta s-a impus cu tărie, o dată cu alegerea ca rector al universităţii clujene a medicului Iuliu Haţieganu, în anul 1930. Discursul pe care l-a rostit cu ocazia deschiderii noului an universitar (21 octombrie 1930) este o piatră de temelie a viitoarelor înfăptuiri.

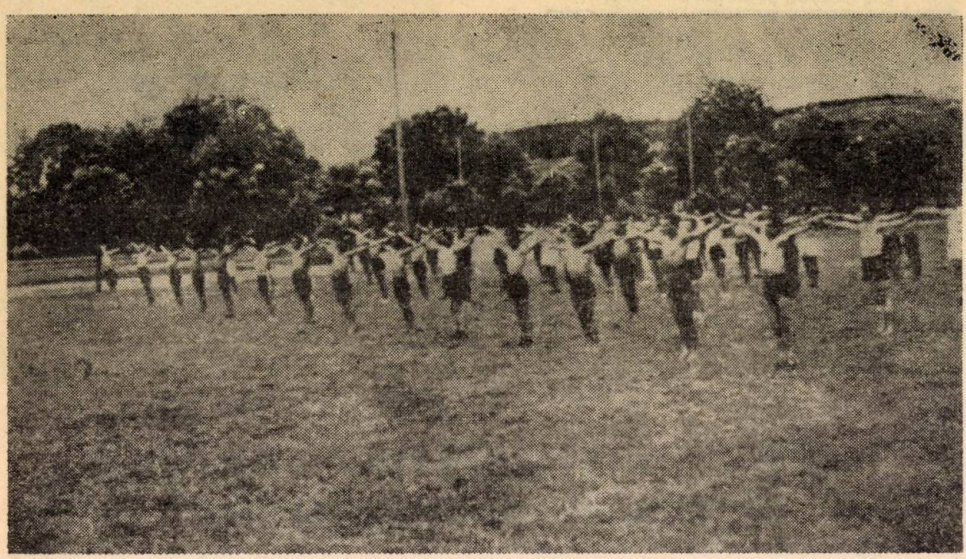
Preluînd conducerea rectoratului, de la eminentul om de ştiinţă Emil Racoviţă, Iuliu Haţieganu prezintă cîteva din problemele acute ale studenţilor clujeni, între care dezbate pe larg aspectul igienei pozitive şi a educaţiei fizice.

Ne vom opri pe scurt asupra unor idei dezvoltate în acest discurs cu convingerea că este de o mare actualitate, valabil acum ca şi în momentul rostirii lui.

Delimitînd net scopul educaţiei fizice în universitate, Iuliu Haţieganu afirmă că ea urmăreşte „sănătatea fizică şi morală a tineretului universitar, desăvîrşirea profilului său multilateral, canalizarea în direcţie productivă a energiei fizice latente a tinerimii, crearea unui tineret capabil să-şi pună în serviciul patriei capacităţile fizice şi morale".

Important este faptul că Iuliu Haţieganu nu face o delimitare strictă între educaţia fizicului şi psihicului. „Azi, *spune el,* este o constatare biologică confirmată, că despărţirea intelectului şi fizicului nu poate fi prelungită mai mult timp nepedepsită". *De asemenea, arată că educaţia fizică nu trebuie privită ca un scop în sine, ci ca o parte inseparabilă a culturii generale, o ramură indispensabilă a educaţiei multilaterale.*

Motivînd în continuare prezenţa acestei discipline în rîndul celor ce se pregătesc să-şi creeze o carieră bazată pe studii aprofundate, spunea : „Cetatea universitară, în afară de cultură, are nevoie şi de aer, de lumină, de soare şi de apă, aceste izvoare grandioase ale tămăduirii, pe



Studenții în medicină anul I, la exerciții în aer liber (Parcul sportiv).

care nu le poate da decît educația fizică. Fiind un stimulent al funcțiilor psihice, educația fizică este un ajutor prețios în acumularea cunoștințelor".

Sînt idei valoroase, în concordanță cu unele aspecte ale educației fizice universitare din România contemporană.

Apreciind că educația fizică este o știință medico-pedagogică care se bazează pe cunoștințe biologice și pedagogice, Iuliu Hațieganu conchide că universitatea este locul optim pentru înflorirea și desăvîrșirea ei.

Anticipînd organizarea educației fizice contemporane în universitate, el preconizează „o educație fizică elementară pentru marea masă studențească, o educație fizică medicală pentru cei deficienți și o educație fizică specializată pentru cei aleși".

Iată numai ***cîteva*** *din* ***ideile prețioase*** *care se desprind din acest discurs-manifest. Prin el, pentru prima oară la noi în țară, problemele educației fizice universitare sînt reliefate într-o manieră științifică, modernă, competentă de către o personalitate.*

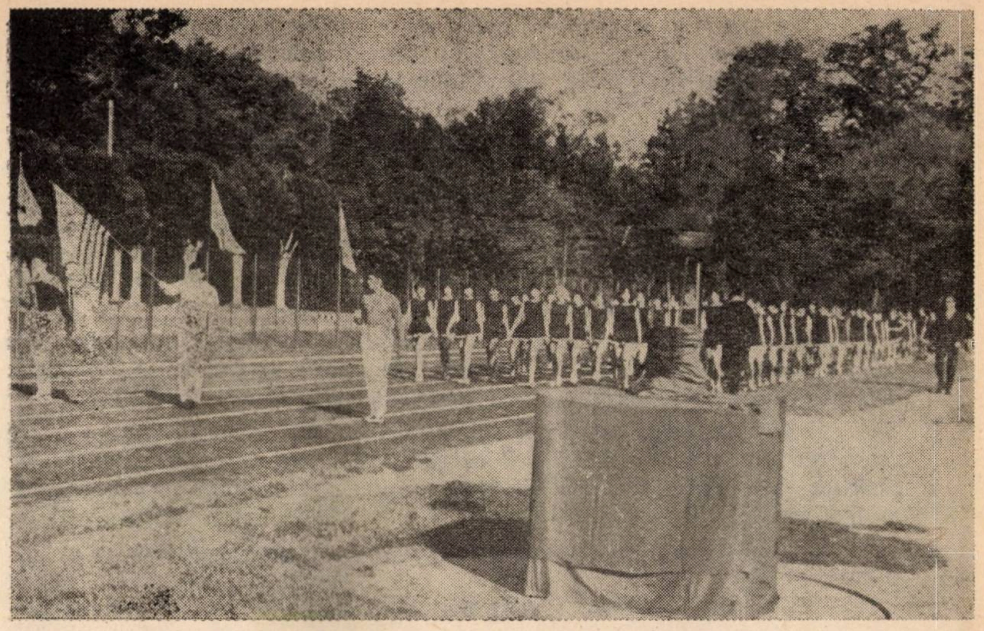
S-a constituit o „comisiune pentru întocmirea unui proiect de educație fizică în universitate". *Din aceasta făceau parte eminente personalități ale vieții culturale și științifice clujene.*

Comisia începe să lucreze sub președinția rectorului.

În ianuarie 1931, Iuliu Hațieganu trimite o adresă tuturor profesorilor din Cluj, prin care le cere să se pronunțe în favoarea introducerii educației fizice în fiecare facultate. În același timp, el propune unele realizări practice imediate cum ar fi : angajarea unei săli de gimnastică, angajarea a 2 antrenori etc.

Concomitent, el adresează studenților și studentelor Clujului un apel prin care îi îndeamnă să vină pe stadioane :

„Studenți, numai printr-o trăire în întreceri drepte se pot cîștiga calitățile indispensabile vremurilor de azi, camaraderie, solidaritate, cu-



Festivitate de deschidere a anului sportiv universitar din Cluj (1970–1971)

raj, responsabilitate putere de muncă, virtuți fără de care un neam intră în agonie", *sau :*

„Studente, educația fizică, sporturile sînt azi considerate ca parte integrantă a educației fizice integrale... Studenta nu se va putea menține tînără și viguroasă în cadrul anilor de studiu obositori decît sacrificînd cîteva ore pentru exercițiile fizice... Tinerețea și frumusețea nu sînt numai pentru cucerirea bărbatului, ci sînt cele mai puternice susținătoare ale rolului sublim al femeii : procrearea și conservarea generațiilor viitoare".

Ecoul strădaniilor lui Iuliu Hațieganu nu rămîn fără rezultat. Comisia pentru educație fizică înaintează senatului universitar un memoriu, iar în februarie 1931, un proiect de regulament pentru introducerea educației fizice în universitate. El cuprindea 6 capitole :

I. Scopul educației fizice în universitate.
II. Conducerea educației fizice în universitate.
III. Educație sportivă neobligatorie.
IV. Mijloace.
V. Fonduri.
VI. Dispoziții finale.

Atitudinea conducerilor facultăților față de acest statut a fost următoarea : facultatea de medicină și științe se pronunță categoric pentru introducerea educației fizice în rîndul studenților, facultatea de litere admite în principiu ideea, iar facultatea de drept nu se pronunță.

Pentru facultățile care au pus în practică această idee, educația fizică este materie de învățămînt începînd din anul școlar 1931—1932. Este o dată semnificativă, marcată și cu profunde implicații viitoare.

Deși nu sînt obligatorii, orele de educație fizică sînt frecventate de un mare număr de studenți. Se folosea sala de gimnastică de la Academia comercială, bine întreținută și cu instalații auxiliare corespunzătoare.

Tot în această perioadă continuă lucrările începute cu puțin timp în urmă, la Parcul sportiv din Cluj, după ideile, indicațiile și majoritatea contribuției materiale a lui Iuliu Hațieganu.

După concepțiile sale, parcul trebuia să devină un sanctuar al mișcării, o cetate a sporturilor, un loc de refugiu pentru copii, tineri și adulți, care să beneficieze aici de toate condițiile de relaxare, divertisment, reconfortare și tonificare.

Educația fizică a avut un teren favorabil în Clujul universitar. Ea vine în anul școlar 1936/1937 materie obligatorie pentru toate facultățile din Cluj, predată și organizată pe baza statutului elaborat în 1931.

Pentru întărirea activității sportive, în afara orelor au luat naștere secții universitare de atletism, gimnastică, schi, tenis, scrimă și box. S-a instituit, prin grija aceleiași comisii, o „Insignă sportivă studențească" cu trei grade.

Redăm pentru curiozitate normele fixate pentru obținerea ei :

	AUR	ARGINT	BRONZ
Alergări			
100 m	12 sec.	13 sec.	14 sec.
400 m	51 sec.	60 sec.	65 sec.
110 m garduri	17,5 sec.	20 sec.	25 sec.
1 500 m	5 min.	5,25 min	6,30 min.
3 000 m	13 min.	14,30 min.	16 min.
Aruncări			
Disc	34 m	30 m	25 m
Greutate	12 m	10 m	9 m
Suliță	42 m	37 m	30 m
Mingea praștie (1,50 gk)	55 m	45 m	35 m
Sărituri			
Lungime	6 m	5,60 m	5 m
Înălțime	1,60 m	1,45 m	1,35 m
Prăjină	3,20 m	2,80 m	2,50 m

Toate acestea au dus la o puternică mișcare sportivă universitară de performanță, care a făcut din Cluj, în scurtă vreme, centrul sportului universitar din țară.

Acum cînd se împlinesc 40 de ani de la data cînd educația fizică, pentru prima oară, și-a dobîndit dreptul de a figura printre disciplinele universitare, să fim recunoscători celor care i-au înțeles menirea de la început. Lupta pentru afirmarea și recunoașterea ei, lupta pentru înțelegerea semnificațiilor sale multiple nu a fost în zadar. În anul școlar 1971—1972 educația fizică este o materie obligatorie și pentru studenții anului II din toate facultățile din țară.

Este o victorie a idealului elenic de educație multilaterală, este și o garanție a sănătății fizice și morale în care se dezvoltă tineretul patriei noastre.

BIBLIOGRAFIE

1. HAȚIEGANU I. : Educația fizică în universitate, București, 1934.
2. KIRIȚESCU C. : Palestrica, București, 1964.
3. MORARIU A., ALMĂȘAN D. : Iuliu Hațieganu și ideea educației fizice în România, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969.
4. STANCA O. : Educația fizică în universitate, Patria, Cluj, 266/29.XII.1932.
5. * * * : Anuarul Institutului de medicină și farmacie din Cluj, 1967.

D. ALMĂȘAN : Quelques notes sur l'education physique dans les universités de Cluj

Ville à traditions universitaires renommées, le Cluj s'est imposé fermement en même temps qu'avec l'election en 1930 du docteur Iuliu Hațeganu en qualité de recteur de l'Université de Cluj.

En prenant la direction du rectorat à l'ocasion d'un discours prononcé à l'inauguration des cours universitaires, I. Hațieganu y pose aussi, simplement, les problèmes de l'éducation physique.

Saisissant clarement le but de l'éducation physique dans les Universités, I. Hațieganu montre que celui-ci est dans „la santé physique et morale de la jeunesse estudiantine, le perfectionnement de sa structure multiforme, l'orientation utile de l'énergie physique latente des jeunes, la creation d'une jeunesse capable de mettre au service de pays tous ses capacités physiques ou morales.

Anticipant l'organisation de l'éducation physique contemporaine à l'Université, il recommande „une éducation physique élèmentaire pour la masse des etudiants, une médicale pour ceux déficients et une éducation physique spécialisée pour ceux remarquables".

Voilà seulement quelques idées prècieuses qui résultent de ce discours-manifeste.

D. ALMĂȘAN : Some Data Concerning the Physical Education in the Universities in Cluj

Cluj, a town of well-kuown university tradition compelled recognition in 1930 when Doctor Iuliu Hațeganu was elected as a rector of the University.

Taking aver the leadership of the University Iuliu Hațeganu commented at large the problems of physical education in a speech delivered on the opening of the university courses.

Speaking about the aim of physical education in the University Iuliu Hațeganu stated that it has in view : „the physical and moral health of university young people, the improvement of theis nanysideal type, to canalize their latent physical energy to production, to create young people capable to serve their country by their physical and moral capacities".

Anticipating the contemporary Organisation of Physical education in the University, the foresaw : „an elementary physical education for the broad masses of students a medical physical education for those deficient and a specialized physical education for those chosen".

These are only some of the valuable ideas taken out this manifestospeech.

IVAR BERG-SORENSEN

meridiane

PROBLEME ACTUALE ALE ANTRENAMENTULUI ÎN ŞCOLILE DANEZE

Ca în majoritatea ţărilor din lume, după cel de al doilea război mondial, în Danemarca, educaţia fizică şcolară a cunoscut o deosebită dezvoltare. În timp ce înainte accentul principal era pus pe preocupări pentru o mai bună menţinere, pentru dezvoltarea simţului estetic etc, recent s-a acordat un interes mai mare factorilor antrenamentului. Aceasta datorită grijii de a combate pe cît posibil consecinţele inactivităţii fizice, atrasă de dezvoltarea societăţii tehnologice. După legea elaborată în 1958, s-au dat o serie de dispoziţii privind activităţile fizice, atît în şcolile primare, cît şi în cele secundare. În consecinţă, Ministerul educaţiei din Copenhaga a elaborat un program în care, pe lîngă includerea anumitor obiective din programele precedente, sînt adăugate obiectivele privind activitatea fizică şcolară în epoca actuală. Articolele 2—6 au oferit profesorilor tipurile de exerciţii pe care le pot prezenta elevilor lor.

În scopul satisfacerii nevoilor şi intereselor celui mai mare număr de elevi, exerciţiile au fost alese în aşa fel încît să fie complete şi cît mai variate. Pentru realizarea acestor obiective, profesorii sînt liberi în alegerea metodelor, avantaj care foloseşte în egală măsură profesorilor şi elevilor.

Printre principalele obiective, camaraderia este un factor care va contribui la o mai bună cunoaştere între tinerii din lumea întreagă. Sperăm, de asemenea, că în acelaşi timp va spori experienţa în privinţa metodelor de antrenament. Fiecare ţară are profesori şi antrenori capabili, care, credem, lăsînd deoparte interesul pentru victorie, vor găsi şi timpul necesar pentru un schimb de experienţă privind metodele de antrenament.

Şi pentru că fiecare ţară are specialişti în toate sporturile reprezenta-

Educaţie fizică şi sport, 1972, pag. 46

tive ale cluburilor lor, în rîndurile ce urmează nu vom mai discuta despre antrenamentul specific, ci vom arăta doar ce se poate întreprinde în şcolile daneze.

Precizăm faptul că acesta nu este decît un exemplu, fiecare profesor putîndu-se folosi de alte metode. Important e ca acestea să fie astfel alese încît elevii să poată trage cît mai multe foloase.

PLANUL UNEI LECŢII

O lecţie obişnuită de 50 de minute este redusă la un timp de lucru efectiv de 35 de minute, în sală sau pe terenul de sport, scădere determinată de timpul necesar dezbrăcării şi reîmbrăcării, precum şi de timpul afectat unor necesităţi personale. Cum numărul obişnuit al acestor lecţii este de două pe săptămînă, se urmăreşte o folosire cît mai eficientă a acestui timp. În acest scop ar trebui prevăzut un plan corespunzător pentru fiecare lecţie, ca de exemplu :

1. Încălzire cca. 6—8 minute

2. Sport (atletism, gimnastică sau jocuri).

3. Exerciţii pentru dezvoltarea musculaturii.

În ambele cazuri cca 20 minute.

4. Exerciţii de suplete şi pregătire fizică : cca. 6—8 minute.

În total : 35 minute.

Cu toate că acest plan poate fi satisfăcător, la fiecare lecţie, pentru exerciţiile de forţă şi de pregătire fizică, e mai avantajos să se insiste pe una sau alta din forme în timpul unei anumite perioade.

De exemplu, exerciţiile de pregătire fizică generală să se desfăşoare în aer liber, iar cele de forţă în perioada lucrului în interior.

Evident că un astfel de antrenament e insuficient pentru a-i aduce pe elevi în forma de vîrf. Se pune însă o altă problemă. E vorba de a le da un minimum de forţă şi de sănătate şi de a-i învăţa cum să continuie un antrenament raţional după ce au trecut de vîrsta şcolară.

ÎNCĂLZIREA

În anotimpul de vară, ca şi în cel de iarnă, e necesar ca fiecare lecţie să înceapă printr-o formă oarecare de încălzire. Sînt numeroase metodele eficiente şi ar fi bine să se aleagă una adaptată sportului ales în programul lecţiei respective. Pentru a-i convinge pe elevi de importanţa încălzirii, li se va arăta scopul acesteia ; printr-o adaptare treptată la lecţia ce va urma, organismul să fie adus în cele mai bune condiţii de lucru şi să se prevină surmenajul. Puterea de lucru e maximă şi riscul oboselii, cel mic, cînd corpul a fost adus la o temperatură de 38/39 grade C printr-un lucru activ. O bună încălzire necesita cel puţin 20—30 minute, dar în şcoală totuşi va trebui redus în general la 6—8 minute. Dacă transpiraţia apare în acest timp, încălzirea poate fi considerată ca suficientă.

Programul de încălzire pe care-l vom indica nu e decît un exemplu, compus din exerciţii favorizînd agilitatea şi din exerciţii de forţă moderate. Aceste exerciţii vor fi pe cît posibil variate, ele trebuind să cuprindă întregul corp şi să fie efectuate ritmic. Scopul esenţial rămîne totuşi acela de a pregăti marile funcţiuni, iar exerciţiile trebuie să alcătuiască un fel de introducere la tema principală a lecţiei (atletism, gimnastică).

Programul a fost astfel conceput încît să poată fi uşor memorat. De altfel, aceste exerciţii pot folosi ca antrenament zilnic pentru o formă şi o mobilitate articulară satisfăcă-

toare. Programul amintit se poate desfășura în interior și exterior, ca pregătire atît pentru gimnastică, cît și pentru atletism. Înăuntru e posibilă și întrebuințarea unui acompaniament muzical. În cursul ultimilor ani s-a permis tot mai mult elevilor să execute exercițiile pe un fond muzical și s-a constatat că acest lucru îi stimulează, sporind randamentul și plăcerea acestora de a lucra.

EXERCIȚII DE FORȚĂ

Metodele de antrenament folosite în diferite sporturi pot fi utilizate cu succes și în școli, dacă sînt adaptate convenabil elevilor. Majoritatea metodelor sînt eficiente pentru fiecare elev în parte, cu condiția ca programul să fie adaptat fiecăruia și elevul să-și poată urmări progresele în timpul perioadei de antrenament.

Noi am folosit, printre altele, următoarele trei metode :

1. Antrenamentul în circuit.
2. Lucrul pe intervale.
3. Exerciții de forță „8 repetări".

După părerea noastră, folosirea antrenamentului în circuit presupune elevi care să execute exercițiile într-o manieră corectă și cu oarecare maturitate.

Tinerii elevi au tendința de a da tot lucrul peste cap sau de a depune prea multă pasiune în vederea folosirii timpului lor de la o lecție la alta.

Am considerat celelalte metode ca fiind mai eficiente și mai plăcute, pentru că aici elevii sînt puși față-n față cu datoria lor și pentru că elementul „timp" nu are aceeași importanță ca la antrenamentul în circuit.

Ideea situată la baza folosirii metodei pe intervale este alternarea între perioadele de lucru și cele de repaus. Bineînțeles, aceasta trebuie să țină cont de posibilitățile copiilor și la început ea ar putea să fie mai scurtă, să spunem de 15 secunde, iar perioada de repaus să fie de două ori mai mare decît cea de lucru. Treptat pe măsură ce se îmbunătățește condiția fizică, aceste perioade se pot mări pînă la 30 de secunde.

În program figurează exerciții pentru toate grupele musculare mai importante, 6—8 exerciții în total, pentru a respecta limita de timp de 6—8 minute.

Elevii ar putea să atingă un efort maxim în perioada de lucru și programul ar putea fi astfel organizat, încît principalele grupe musculare să fie solicitate alternativ.

Pentru reușita acestui program, se poate ușor asigura și o organizare fără ajutorul aparatelor mari, ci doar cu greutăți, saci de nisip etc. Fiecare elev stă lîngă o bară fixată în perete (sau spalier) și singura rezistență o va constitui greutatea corpului său.

Același lucru se aplică și la cea de-a treia formă de exerciții. În sistemul acesta sînt alese trei exerciții cu un grad progresiv de dificultate pentru fiecare din cele cinci grupe principale de mușchi : flexorii brațelor, extensorii brațelor, extensorii gambelor, mușchii abdominali, mușchii dorsali.

Ideea acestor exerciții constă în faptul că elevul trecînd de la un exercițiu ușor la altul mai dificil, să reușească să execute cel mai greu exercițiu pentru fiecare grupă musculară de cîte opt ori.

Exercițiile vor fi efectuate repede și spontan. În fiecare lecție, exercițiul trebuie să fie efectuat de opt ori pentru fiecare din grupele musculare amintite mai sus.

În funcție de posibilitățile sale, elevul poate atinge cifra menționată printr-unul, două sau trei exerciții diferite. Gradul de dificultate trebuie

să fie în concordanţă cu vîrsta elevului şi cu nivelul său de pregătire.

Atunci cînd utilizăm această metodă, fiecare elev va avea propria sa diagramă în care el sau un coleg de clasă va consemna rezultatele obţinute de la lecţie la lecţie, astfel încît să fie asigurată eficacitatea antrenamentului.

EXERCIŢII DE PREGĂTIRE FIZICĂ

În cele mai multe dintre şcoli, nu se depune un efort suficient pentru îmbunătăţirea pregătirii fizice a elevilor, adică să se antreneze sistematic aparatul circulator.

Este bine să se conceapă un alt program, special pentru îmbunătăţirea pregătirii fizice.

Sînt posibile mai multe metode, dar antrenamentul pe intervale e cel mai indicat pentru şcoli. Metoda dă rezultate în toate domeniile : natație, ciclism, atletism etc. Astfel, profesorul se poate servi de disciplinele sportive practicate de elevi în cadrul lecţiilor. Aşa cum deja am menţionat, ar fi mai bine ca exerciţiile să se practice în aer liber ; totuşi, rezultate bune s-au obţinut şi în perioada de lucru în interior, adaptînd principiul lucrului pe intervale cu diferite forme de sărituri, alergări etc.

Atunci cînd elevii stăpînesc suita de exerciţii pentru perioade de lucru destul de grele (2—8 minute), metoda se poate adopta individual. Pentru a face şi aici un control eficace al lucrului, se folosesc tot mai mult teste, cicloergometrul sau orice altă metodă, ca de exemplu luarea pulsului înainte, în timpul şi după un anumit timp de la efectuarea exerciţiului. Inconvenientul acestor metode este acela că ele răpesc adesea o parte din timpul real de lucru, dar e important pe de altă parte ca elevii să fie mobilizaţi suficient pe această cale, astfel ca ei înşişi să-şi dea seama de avantajele şi de valoarea unui antrenament sistematic.

ALTE EXERCIŢII

În încheiere, am putea menţiona, pe scurt, că pe lîngă faptul că exerciţiile de mai sus formează cea mai mare parte a educaţiei fizice în şcoală, elevii iau cunoştinţă de metodele şi atitudinile convenabile, îşi formează deprinderile pentru lucru corect, respiraţie artificială etc.

Avem prin urmare multe de oferit elevilor noştri şi prin metodele şi exerciţiile alese încercăm să dezvoltăm esenţialul la cei care nu sînt interesaţi în mod firesc, adică dorinţa de a practica un sport oarecare după vîrsta şcolară.

Este de altfel scopul nostru să-i învăţăm pe elevi să găsească o plăcere, atît de ordin fizic, cît şi intelectual în practicarea sporturilor şi în calitatea noastră de profesori să nu uităm nicicînd această îndatorire.

NOTA REDACŢIEI

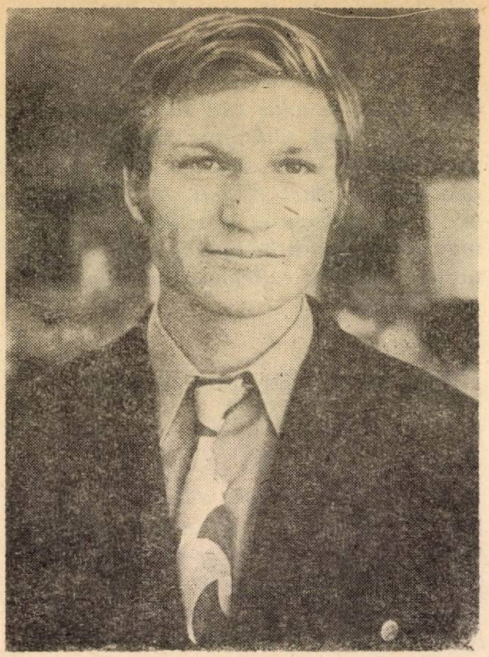
În dorinţa de a pune la dispoziţia profesorilor de educaţie fizică cît mai multe materiale de specialitate apărute în presa străină, prin rubrica sa „Meridiane", revista Educaţie fizică şi sport publică, în fiecare număr, lucrări care tratează atît probleme legate de tehnică, metodică, antrenament, cît şi organizatorice.

Materialul de faţă nu poate constitui un model în ceea ce priveşte organizarea educaţiei fizice şcolare, el neridicîndu-se deasupra nivelului la care lucrează profesorii noştri. Am considerat totuşi necesar să-l prezentăm cititorilor mai mult ca material documentar, pentru a-şi face o imagine cît mai clară asupra diverselor forme de organizare şi a modului cum se lucrează în diferite ţări.

Portret

CALISTRAT CUŢOV

MIHAI TRANCĂ
Ziarist



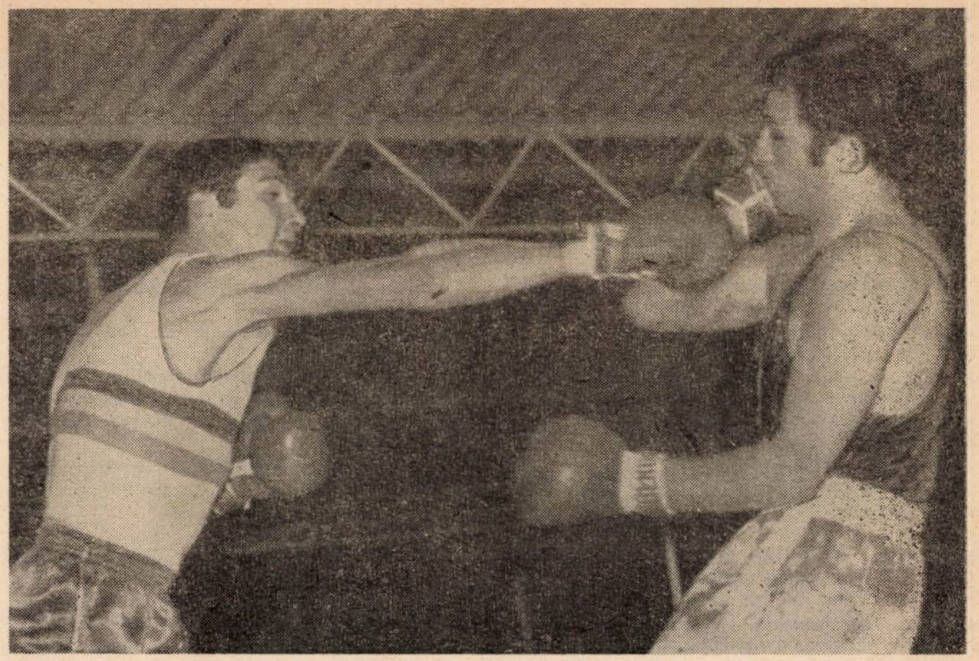
DATE PERSONALE

Născut la Smîrdanul-Nou, Tulcea, la 10 octombrie, 1948.
Înălţimea : 174 cm.
Greutate : 66 kg (boxează la categ 63,500 kg — uşoară).
Este legitimat la Clubul sportiv Dinamo Bucureşti
Antrenor : Constantin Dumitrescu.
Profesia : electrician.
Maestru emerit al sportului.

Provenit dintr-o familie de pescari din comuna Smîrdanul Nou — Tulcea, încă din anii copilăriei Calistrat Cuţov s-a mutat cu întreaga familie la Brăila, localitate de care sînt legate primele contacte cu activitatea pugilistică ale unuia dintre cei mai valoroşi boxeri amatori din Europa.

În anul 1964, Calistrat Cuţov, însoţit de cîţiva alţi copii din cartier, s-a prezentat antrenorului Gheorghe Bobinaru de la asociaţia sportivă P.A.L. Brăila, exprimîndu-şi dorinţa de a practica boxul. „Am fost primit cu bucurie — ne mărturisea Calistrat Cuţov —, dar maestrul Bobinaru n-a omis să mă prevină că boxul este un sport greu, în care este nevoie de multă muncă şi o disciplină de fier".

Şi au început antrenamentele... Tînărul blond, timid şi firav în primele zile, a început să se fortifice, să devină mai îndrăzneţ atunci cînd, cu mănuşile în mîini, se găsea cu adversarul în faţă. Capacitatea sa de însuşire a diferitelor procedee tehnice, inventivitatea sa în ring au atras atenţia antrenorului brăilean. Aşa se explică faptul că în toamna aceluiaşi an (1964), Calistrat a urcat pe ring într-un meci amical. Victoria debutului i-a dat aripi tînărului pugilist şi toată iarna care a urmat el a intrat mereu primul în sală şi a plecat printre ultimii. În anul următor, juniorul brăilean a fost înscris la prima competiţie oficială — campionatul naţional de juniori. Rezultatul : şapte meciuri, şapte victorii şi titlul de campion al României la juniori mici. Aceasta a fost prima mare satisfacţie trăită de Calistrat Cuţov, alături de cel ce i-a îndrumat primii paşi pe drumul strălucitei sale cariere sportive. Doi ani mai tîrziu, în 1967, Cuţov a părăsit micuţa sală din Brăila, trecînd sub culorile clubului bucureştean — Dinamo. Acesta a fost pasul hotărîtor pentru pătrunderea în elita boxului autohton. Mediul favorabil (nivelul crescut al colegilor de sală, condiţii optime de pregătire), l-a ajutat pe tînărul pugilist să urce repede treptele



măiestriei sportive. Selecționat în lotul național de tineret, Calistrat Cuțov s-a remarcat în meciurile susținute în cadrul campionatului european pe echipe rezervat tineretului.

În anul 1968, în cadrul primului campionat național de seniori la care a participat, boxerul dinamovist a cucerit primul titlu de campion național, învingîndu-l în finală pe Gheorghe Bădoi. Această victorie, ca și altele, au făcut ca tînărului ce nu împlinise vîrsta de 20 de ani să i se acorde credit pentru participarea la Jocurile Olimpice din Mexic. Bineînțeles, selecționerii au gîndit că J.O. ar constitui un bun prilej de a acumula experiență pentru tînărul campion și nu de a obține performanță... Dar voința excepțională și puterea de luptă, puțin obișnuite, l-au condus pe debutantul în echipa națională pe treptele podiumului de premiere. Medalia de bronz dobîndită în compania celor mai valoroși pugiliști amatori din lume l-a adus pe fiul de pescari din Smîrdanul-Nou în elita boxului mondial.

Eforturile depuse alături de antrenorul Constantin Dumitrescu l-au ajutat pe Calistrat Cuțov să cucerească centura de campion continental în anul 1969. La București, pe patinoarul „23 August", în aclamațiile miilor de spectatori, Cuțov privea cu ochii înlăcrimați de emoție la stindardul românesc ce urca pe cel mai înalt catarg. La coborîrea din ring, maestrul Gheorghe Bobinaru îl aștepta plîngînd...

Aproape trei ani la rînd, acest element de excepție n-a cunoscut înfrîngerea. Lanțul de succese i-a adus înaltul titlu de „Maestru emerit al sportului". Dar, de multe ori, succesele îi îmbată pe unii mari sportivi. Și Cuțov n-a făcut excepție de la această neplăcută regulă. Convins de valoarea sa, campionul european a început să creadă că succesele trecute sînt suficiente pentru a i le asigura și pe cele viitoare. Efortul depus în cadrul antrenamentelor a început să scadă, exigența față de sine în regimul de viață sportivă slăbise și ea. Urmările n-au întîrziat să apară. În primăvara anului 1971, pe ringul Sălii Sporturilor din Constanța, campionul european și medaliatul olimpic cobora, pentru prima oară după trei ani, învins treptele ringului. Autorul surprizei, un pugilist fără veleități, Aurel Simionescu. Și acest duș rece n-a fost singurul. În finala campionatului național, colegul său de club Paul Dobrescu i-a întrerupt seria victoriilor în această întrecere, deposedîndu-l de titlul de campion național. Și totuși, după lungi și controversate discuții, selecționerii i-au acordat credit să reprezinte România la campionatele europene de la Madrid. Acest gest al antrenorilor și-a găsit răsunetul în conștiința lui Cuțov. Timpul de pregătire care-l mai

despărțea de startul în întrecerea continentală a fost folosit așa cum se cuvenea de pugilistul dinamovist. La Madrid, deși a fost învins în finală de Beyer (R.D.G.), boxerul român a fost apreciat ca unul dintre cei mai valoroși pugiliști din Europa. În cinci meciuri, cu adversarii cei mai buni ai categoriei, Cuțov a arătat calități de mare campion, motiv pentru care a fost unul dintre cei mai comentați sportivi de presa de specialitate de pe bătrînul continent.

Revanșa categorică obținută în fața lui Paul Dobrescu în luna martie a acestui an a elucidat problema selecției lui Cuțov în echipa olimpică. În perioada de pregătire premergătoare Jocurilor Olimpice, Calistrat a participat la antrenamente cu o ambiție ce a molipsit și pe alți colegi ai săi, uimindu-i pe antrenorii lotului. El știa că turneul olimpic de la München va fi mai greu decît cel continental. La campionatele europene, în cel de al cincilea meci, resursele fizice îl părăsiseră și pentru ca istoria să nu se mai repete, Cuțov s-a pregătit cu toată seriozitatea, sperînd să se urce ca și acum patru ani pe una din treptele podiumului olimpic, dar, un accident stupid l-a împiedicat pe campionul român să-și apere șansele la un loc fruntaș în ierarhia mondială. După cum este cunoscut, el a fost oprit, din drumul sigur spre o medalie, de rănirea suferită în meciul cu tailandezul Serisook Bantow.

Pe baza caracterizării făcute în urma competițiilor anterioare, antrenorii lotului i-au alcătuit un program de pregătire cu obiective pe factorii antrenamentului.

Pregătire fizică : îmbunătățirea capacității de efort în competițiile sistem turneu, cu mărirea tempoului de luptă la sfîrșitul fiecărei reprize și, în special, în ultima.

Pregătirea tactică : folosirea eschivelor laterale și rotative, ca mijloc de apărare, urmate de serii scurte de lovituri prin surprindere, alternate cu deplasări derutante și „opriri" ale adversarului cu directe repetate de stîngă la figură.

Pregătirea tehnică : corectarea loviturii directe de dreapta și mărirea eficacității ei ; perfecționarea loviturii directe de stînga repetată la cap ; perfecționarea apărării prin blocaj.

Iată, spre exemplu, conspectul unei lecții de antrenament din ziua de joi 17 august 1972.

Dimineața

— 10 minute încălzire generală ;
— 15 minute exerciții din gimnastica de bază ;
— 20 minute alergare în aer liber cu viteza 2/4 ;
— 5×50 m sprinturi repetate cu viteza de 4/4, alternate cu pauze de 30 secunde în care se execută box cu umbra ;
— 5 minute exerciții de relaxare.

După-amiaza

— 15 minute încălzire generală și specifică ;
— 20 de minute studiu pe perechi (exersarea eschivelor rotative combinate cu serii scurte la corp și terminate cu directa de dreapta la cap, după o scurtă deplasare înapoi) ;
— 15 minute lecții la mănuși cu antrenorul (exersarea directelor de stînga la cap, directa de dreapta prin surprindere, după o scurtă deplasare înapoi ; în timpul exercițiilor antrenorul va simula diferite lovituri pe care boxerul va trebui să le blocheze cu brațele) ;
— 2×3 minute lucru la aparate, în ritm susținut, cu exersarea loviturii directă de dreapta la cap ;
— 15 minute studiu la aparate cu tema indicată ;
— 10 minute exerciții de gimnastică la sol pentru întărirea musculaturii abdominale ;
— 10 minute exerciții de relaxare și automasaj.

Fișier bibliografic

100 DE ANTRENAMENTE DE FOTBAL

VOJA ROJNAVIC

Lucrarea a apărut în Editura „Stadion", în 1972, într-un număr de 155 de pagini, bogat ilustrate și se adresează profesorilor de educație fizică și antrenorilor.

Pentru pregătirea tinerilor jucători de fotbal, cartea este de un real folos, un adevărat îndreptar. Dintre problemele tratate, am reținut :

1. La ce vîrstă trebuie să înceapă munca cu copiii (începătorii) ?

2. Raportul dintre lucrul pentru pregătirea fizică generală și cel destinat perfecționării tehnicii și tacticii.

3. Importanța lucrului atractiv și variat în procesul pregătirii tinerilor jucători.

4. Diferite exerciții și jocuri destinate învățării tuturor elementelor jocului de fotbal.

Nu este neglijată nici pregătirea seniorilor, temă de care se ocupă partea a doua a cărții.

Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

Educație fizică și sport, nr. 10, 1972, pag. 53

OBEZITATEA ȘI COMBATEREA EI

G. STOENESCU și P. RADOVICI

„Statisticile medicale arată că frecvența morbidității celor obezi depășește cu mult pe cea a oamenilor normali din punct de vedere al greutății corporale. Tot ele demonstrează că obezitatea constituie „poartă deschisă" pentru unele boli grave ca: dereglările cardiovasculare, hepatice și pancreatice, respiratorii, renale, digestive etc. Hipertensiunea și diabetul, atît de frecvente și grave la cei grași, nu pot fi combătute în mod eficace decît îndepărtînd excesul adipos" (autorii).

Lucrarea cuprinde mijloacele — mișcare și alimentație — de tratare a obezității, precum și de prevenire a ei. Ea interesează în mod egal pe cei bolnavi de obezitate ca și pe cei cu tendință.

Cartea a apărut în Editura „Stadion", în 1972. Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

FIZIOLOGIA SPORTURILOR

A. DEMETER

În Editura „Stadion", în 1972, a apărut lucrarea prof. dr. A. Demeter: „Fiziologia sporturilor".

Este vorba de prelucrarea și sinteza datelor fiziologice referitoare la efectele multilaterale ale diferitelor tipuri de efort. Marea abundență a noilor descoperiri în domeniul fiziologiei sportului a condus autorul la transformarea radicală a reprezentărilor despre efectele biologice și limitele efortului intens asupra organismului omenesc. Este vorba mai ales de noi date științifice, care atestă în mod neîndoielnic efectele binefăcătoare ale practicării sistematice și științifice a diferitelor ramuri sportive dezvoltării armonioase a organismului tînăr, întăririi sănătății, cu o longevitate productivă. Lucrarea se adresează deopotrivă tuturor specialiștilor: medici, biologi, fiziologi, antrenori, profesori de educație fizică, studenți ai Institutului de educație fizică și sport, activiști sportivi etc.

Se găsește de vînzare la librării, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

TIRUL SPORTIV CU ARMA DE VÎNĂTOARE

Grigore Ioanide

Lucrarea antrenorului emerit Grigore Ioanide apărută în Editura „Stadion", în 1972, este sistematizată pe capitole care tratează probleme legate de armament, muniție, balistică, echipament, stand de tragere, tehnica tragerii, metodica învățării, precum și alte cîteva probleme legate de practicarea tirului.

Cartea interesează pe specialiști, profesorii de educație fizică, sportivii.

Se găsește de vînzare la librării, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

JOCURI ACROBATICE ȘI PIRAMIDE

N. Băiașu și V. Andronescu

În Editura „Stadion", 1972, a apărut cartea „Jocuri acrobatice și piramide". Ea se adresează cadrelor care se ocupă cu pregătirea tineretului școlar și îndeosebi cu cea a pionierilor.

Jocurile acrobatice contribuie la asigurarea unei pregătiri fizice multilaterale, dezvoltă calitățile morale, de voință, conferă copiilor îndemînare și încredere în forțele proprii.

În activitatea de educație fizică în timpul școlii și în perioadele de vacanță, jocurile acrobatice pot folosi ca mijloc de recreare. De asemenea, la manifestările sportive pionierești și serbările școlare sînt binevenite. Piramidele cer investiții minime, dar dezvoltă simțul echilibrului, abilitatea.

Cartea se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la toate bibliotecile de specialitate.

A XX-A EDIŢIE A J. O. DE LA MÜNCHEN
— REZULTATELE ÎNTRECERILOR FINALE —

ATLETISM

FEMININ

100 m :

1. **Renate Stecher** (R.D.G.) **11,07 s**
2. Raelene Boyle (Australia) 11,23 s
3. Silvia Chivas (Cuba) 11,24 s
4. **Iris Davis** (S.U.A.) 11,32 s
5. **Annegret Richter** (R.F.G.) 11,38 s
6. Alice Annum (Ghana) 11,41 s

200 m :

1. **Renate Stecher** (R.D.G.) 22,40 s R.M.E.
2. Raelene Boyle (Australia) 22,45 s
3. Irena Szewinska (Polonia) 22,74 s
4. Ellen Stropahl (R.D.G.) 22,75 s
5—6. Annegret Kröniger (R.F.G.) 22,89 s
5—6. Christina Heinisch (R.D.G.) 22,89 s

400 m :

1. **Monika Zehrt** (R.D.G.) 51,08 s R.O.
2. Rita Wilden (R.F.G.) 51,21 s
3. Kathy Hammond (S.U.A.) 51,64 s
4. Helga Seidler (R.D.G.) 51,86 s
5. Mable Fergerson (S.U.A.) 51,96 s
6. Charlene Rendina (Australia) 51,99 s

800 m :

1. **Hildegard Falck** (R.F.G.) 1 : 58,6 R.O.
2. Niele Sabaite (U.R.S.S.) 1 : 58,7
3. Gunhild Hoffmeister (R.D.G.) 1 : 59,2
4. Svetlana Zlateeva (Bulgaria) 1: 59,7
5. Vera Nikolic (Iugoslavia) 2: 00,0
6. ILEANA SILAI (ROMÂNIA) 2: 00,0

1 500 m :

1. **Ludmila Braghina** (U.R.S.S.) 4 : 01,4 R.M.
2. Gunhild Hoffmeister (R.D.G.) 4 : 02,8
3. Paola Cacchi (Italia) 4 : 02,9
4. Karin Burneleit (R.D.G.) 4 : 04,1
5. Sheila Carey (Marea Britanie) 4 : 04,8
6. Ilja Keizer (Olanda) 4 : 05,1

Ştafeta 4 × 100 m :

1. **R.F.G.** 42,81 R.M.E.
2. R.D.G. 42,95 s
3. Cuba 43,36 s
4. S.U.A. 43,39 s
5. U.R.S.S. 43,59 s
6. Australia 43,61 s

Ştafeta 4 × 400 m :

1. **R.D.G.** 3 : 23,0 R.M.
2. S.U.A. 3 : 25,2
3. R.F.G. 3 : 26,5
4. Franţa 3 : 27,5
5. Marea Britanie 3 : 28,7
6. Australia 3 : 28,8

100 m garduri :

1. **Annelie Ehrhardt** (R.D.G.) 12,59 s R.O.
2. VALERIA BUFANU (ROMÂNIA) 12,84 s
3. Karin Balzer (R.D.G.) 12,90 s
4. Pamela Ryan (Australia) 12,98 s
5. Tereza Nowak (Polonia) 13,17 s
6. Danuta Straszynska (Polonia) 13,48 s

Săritura în înălţime :

1. **Ulrike Meyfarth** (R.F.G.) 1,92 m R.M.E.
2. Iordanka Blagoeva (Bulgaria) 1,88 m
3. Ilona Gusenbauer (Austria) 1,88 m
4. Barbara Inkpen (Marea Britanie) 1,85 m
5. Ritta Schmidt (R.D.G.) 1,85 m
6. Sara Simeoni (Italia) 1,85 m

Săritura în lungime :

1. **Heide Rosendahl** (R.F.G.) 6,78 m
2. Diana Iorgova (Bulgaria) 6,77 m
3. Eva Suranova (Cehoslovacia) 6,67 m
4. Marcia Garbey (Cuba) 6,52 m
5. Heidi Schuller (R.F.G.) 6,51 m
6. Meta Antenen (Elveţia) 6,49 m

. . . . . .

7. Viorica Viscopoleanu (România) 6,48 m

Aruncarea suliţei :

1. **Ruth Fuchs** (R.D.G.) 63,88 m R.O.
2. Jaqueline Todten (R.D.G.) 62,54 m
3. Kathy Schmidt (S.U.A.) 59,94 m
4. **Lutvian Mollova** (Bulgaria) 59,36 m
5. Nataşa Urbanicic (Iugoslavia) 59,06 m
6. Eva Janko (Austria) 58,56 m

Aruncarea greutății :

1. **Nadejda Cijova** (U.R.S.S.) 21,03 m R.M.
2. Margitta Gummel (R.D.G.) 20,22 m
3. Ivanka Hristova (Bulgaria) 19,35 m
4. Esfira Doljenko (U.R.S.S.) 19,24 m
5. Marianne Adam (R.D.G.) 18,94 m
6. Maritta Lange (R.D.G.) 18,85 m

. . . . . .

13. VALENTINA CIOLTAN (ROMÂNIA) 16,62 m

Aruncarea discului :

1. **Faina Melnik** (U.R.S.S.) 66,62 m R.O.
2. ARGENTINA MENIS (ROMÂNIA) 65,06 m
3. Vasilka Stoeva (Bulgaria) 64,34 m
4. Tamara Danilova (U.R.S.S.) 62,86 m
5. Liesel Westermann (R.F.G.) 62,18 m
6. Gabriele Hinzmann (R.D.G.) 61,72 m

. . . . . .

9. LIA MANOLIU (ROMÂNIA) 58,50 m

Pentatlon :

1. **Mary Peters** (Marea Britanie) 4 801 p R.M., R.O.
2. Heide Rosendahl (R.F.G.) 4 791 p
3. Burglinde Pollak (R.D.G.) 4 768 p
4. Christine Bodner (R.D.G.) 4 671 p
5. Valentina Tikomirova (U.R.S.S.) 4 597 p
6. Nedialka Anghelova (Bulgaria) 4 496 p

MASCULIN

100 m :

1. **Valeri Borzov** (U.R.S.S.) 10,14 s
2. Taylor Robert (S.U.A.) 10,24 s
3. Miller Lennox (Jamaica) 10,33 s
4. Korneliuk Alexandr (U.R.S.S.) 10,36 s
5. Fray Michael (Jamaica) 10,40 s
6. Hirscht Jobst (R.F.G.) 10,40 s

200 m :

1. **Valeri Borzov** (U.R.S.S.) 20,00 s
2. Larry Black (S.U.A.) 20,19 s
3. Pietro Mennea (Italia) 20,30 s
4. Lawrence Burton (S.U.A.) 20,37 s
5. Chuck Smith (S.U.A.) 20.55 s
6. Siegfrid Schenke (R.D.G.) 20,56 s

400 m :

1. **Vincent Matthews** (S.U.A.) 44,66 s
2. Wayne Collett (S.U.A.) 44,80 s
3. Julius Sang (Kenya) 44,92 s
4. Charles Asati (Kenya) 45,13 s
5. Horst Schlöske (R.F.G.) 45,31 s
6. Markku Kukkoaho (Finlanda) 45,49 s

800 m :

1. **David James Wottle** (S.U.A.) 1 : 45,9
2. Evgheni Arzanov (U.R.S.S.) 1 : 45,9
3. Mike Boit (Kenya) 1 : 46,0
4. Franz-Josef Kemper (R.F.G.) 1 : 46,5
5. Robert Ouko (Kenya) 1 : 46,5
6. Andrew Carter (Marea Britanie) 1 : 46,6

1 500 m :

1. **Pekka Vasala** (Finlanda) 3 : 36,3
2. Kipchoge Keino (Kenya) 3 : 36,8
3. Rod Dixon (Noua Zeelandă) 3 : 37,5
4. Mike Boit (Kenya) 3 : 38,4
5. Brendan Foster (Marea Britanie) 3 : 39,0
6. Herman Mignon (Belgia) 3 : 39.1

5 000 m :

1. **Lasse Viren** (Finlanda) 27 : 38,4 R.M.
2. Mohamed Gammoudi (Tunisia) 13 : 27,4
3. Jan Stewart (M. Britanie) 13 : 27,6
4. Steve Prefontaine (S.U.A.) 13 : 28,4
5. Emile Puttemans (Belgia) 13 : 30,8
6. Harald Norpoth (R.F.G.) 13 : 32,6

10 000 m :

1. **Lasse Viren** (Finlanda) 27 : 38,4 R.M.
2. Emile Puttemans (Belgia) 27 : 39,6
3. Merus Yifter (Etiopia) 27 : 41,0
4. Mariano Haro (Spania) 27 : 48,2
5. Frank Shorter (S.U.A.) 27 : 51,4
6. David Bedford (Marea Britanie) 28 : 05,4

Maraton :

1. **Frank Shorter** (S.U.A.) 2.12 : 19,8
2. Karel Lismont (Belgia) 2.14 : 31,8
3. Mamo Wolde (Etiopia) 2.15 : 08,4
4. Kenneth Moore (S.U.A.) 2.15 : 39,8
5. Kenji Kimihara (Japonia) 2.16 : 27,0
6. Ronald Hill (M. Britanie) 2.16 : 30,6

Ștafeta de 4x100 m :

1. **S.U.A.** 38,19 s
2. U.R.S.S. 38,50 s
3. R.F.G. 38,79 s
4. Cehoslovacia 38,82 s
5. R.D.G. 38,90 s
6. Polonia 39,03 s

Ștafeta 4x400 m :

1. **Kenya** 2 : 59,8
2. M. Britanie 3 : 00,5
3. Franța 3 : 00,7
4. R.F.G. 3 : 00,9
5. Polonia 3 : 01,1
6. Finlanda 3 : 01,1

110 m. garduri :

1. **Rodney Milburn** (S.U.A.) 13,24 s
2. Guy Drut (Franța) 13,34 s
3. Thomas Hill (S.U.A.) 13,48 s
4. Willie Davenport (S.U.A.) 13,50 s
5. Frank Siebeck (R.D.G.) 13,71 s
6. Leszek Wodzynski (Polonia) 13,72 s

400 m. garduri :

1. John Akii-bua (Uganda) 47,82 s R.M. R.O.
2. Ralph Mann (S.U.A.) 48,51 s
3. David Hemery (M. Britanie) 48,52 s
4. James Seymour (S.U.A.) 48,64 s
5. Rainer Schubert (R.F.G.) 49,65 s
6. Evgheni Gavrilenko (URSS) 49,66 s

3 000 m obstacole :

1. **Kipchoge Keyno** (Kenya) 8 : 23,6 R.O.
2. Benjamin Jipcho (Kenya) 8 : 24,6
3. Tapio Kantanen (Finlanda) 8 : 24,8
4. Bronislaw Malinowski (Polonia) 8 : 28,0
5. Dusan Moravcik (Cehoslovacia) 8 : 29,2
6. Amos Biwott (Kenya) 8 : 33,6

20 km marș :

1. **Peter Frenkel** (R.D.G.) 1.26 : 42,90
2. Vladimir Golubnici (U.R.S.S.) 1.26 : 55,2
3. Hans Reimann (R.D.G.) 1.27 : 16,6
4. Gerhard Sperling (R.D.G.) 1.27 : 55,0
5. Nikolai Smaga (U.R.S.S.) 1.28 : 16,6
6. Paul Nihill (M. Britanie) 1.28 : 44,4

50 km marș :

1. **Bern Kannenberg** (R.F.G.) 3.56 : 11,6
2. Vladimir Soldatenko (U.R.S.S.) 3.58 : 24,00
3. Larry Young (S.U.A.) 4.00 : 46,0
4. Otto Barch (U.R.S.S.) 4.01 : 35,4
5. Peter Selzen (R.D.G.) 4.04 : 05,4
6. Gerhard Weidner (R.F.G.) 4.06 : 26,0

Săritura în înălțime :

1. **Yuri Tarmak** (U.R.S.S.) 2,23 m
2. Ștefan Junge (R.D.G.) 2,21 m
3. Dwight Stones (S.U.A.) 2,21 m
4. Hermann Magerl (R.F.G.) 2,18 m
5. Adam Szepesi (Ungaria) 2,18 m
6. Istvan Major (Ungaria) 2,15 m
7. John Beers (Canada) 2,15 m

16. IOAN ȘERBAN (ROMÂNIA) 2,10 m

Săritura în lungime :

1. **Randy Williams** (S.U.A.) 8,24 m
2. Joerg Drehmel (R.D.G.) 17,31 m
3. Arnie Robinson (S.U.A.) 8,03 m
4. Joshua Owusu (Ghana) 8,01 m
5. Preston Carrington (S.U.A.) 7,99 m
6. Max Klauss (R.D.G.) 7,96 m

Săritura cu prăjina :

1. **Wolfgang Nordwig** (R.D.G.) 5,50 m R.O.
2. Robert Seagren (S.U.A.) 5,40 m
3. Jan Johnson (S.U.A.) 5,35 m
4. Reinhard Kuretzky (R.F.G.) 5,30 m
5. Bruce Simpson (Canada) 5,20 m
6. Volker Ohl (R.F.G.) 5,20 m

Triplusalt :

1. **Victor Saneev** (U.R.S.S.) 17,35 m
2. Joerg Drehmel (R.D.G.) 17,31 m
3. Nelson Prudencio (Brazilia) 17,05 m
4. CAROL CORBU (ROMÂNIA) 16,85 m
5. John Craft (S.U.A.) 16,83 m
6. Mansor Dia (Senegal) 16,83 m

Aruncarea suliței :

1. **Klaus Wolfermann** (R.F.G.) 90,48 m
2. Janis Lusis (U.R.S.S.) 90,46 m
3. William Smith (S.U.A.) 84,42 m
4. Hannu Siitonen (Finlanda) 84,32 m
5. Björn Grimnes (Norvegia) 83,08 m
6. Jorma Kinunen (Finlanda) 82,08 m

Aruncarea greutății :

1. **Wladislaw Komar** (Polonia) 21,18 m R.O.
2. George Woods (S.U.A.) 21,17 m
3. Hartmut Briesenick (R.D.G.) 21,14 m
4. Hans Peter-Gies (R.D.G.) 21,14 m
5. Allan Feuerbach (S.U.A.) 21,01 m
6. Brian Oldfield (S.U.A.) 20,91 m

Aruncarea discului :

1. **Ludvik Danek** (Cehoslovacia) 64,40 m
2. Jay Silvester (S.U.A.) 63,50 m
3. Rickard Bruch (Suedia) 63,40 m
4. John Powell (S.U.A.) 62,82 m
5. Geza Fejer (Ungaria) 62,62 m
6. Detlef Thorith (R.D.G.) 62,42 m

Aruncarea ciocanului :

1. **Anatoli Bondarciuk** (U.R.S.S.) 75,50 m R.O.
2. Jochen Sachse (R.D.G.) 74,96 m
3. Vasili Hmelevski (U.R.S.S.) 74,04 m
4. Uwe Beyer (R.F.G.) 71,52 m
5. Gyula Zsyvotzki (Ungaria) 71,38 m
6. Sandor Eckshmiedt (Ungaria) 71,20 m

Decatlon :

1. **Nikolai Avilov** (U.R.S.S.) 8 454 p R.M. R.O.
2. Leonid Litvinenko (U.R.S.S.) 8 035 p

3. Ryszard Katus (Polonia) 7 984 p
4. Jefferson Bennett (S.U.A.) 7 974 p
5. Ştefan Schreyer (R.D.G.) 7 950 p
6. Freddy Herbrand (Belgia) 7 947 p

. . . . . .

16. RADU GAVRILAŞ (ROMÂNIA) 7 417 p (record R.S.R juniori)

BASCHET MASCULIN

1. U.R.S.S.
2. S.U.A.
3. Cuba
4. Italia
5. Iugoslavia
6. Porto Rico

BOX

Categoria semimuscă :

1. **György Gedö** (Ungaria)
2. Kim u Lee (Coreea de Sud)
3—4. Ralph Evans (Marea Britanie)
3—4. Enrique Rodriguez (Spania)

Categoria muscă :

1. **Gheorghi Kostandinov** (Bulgaria)
2. Leo Rwabogo (Uganda)
3—4. Leszek Blazynski (Polonia)
Douglas Rodriguez (Cuba)

Categoria cocoş :

1. **Orlando Martinez** (Cuba)
2. Alfonso Zamora (Mexic)
3—4. George Turpin (Marea Britanie)
Ricardo Carreras (S.U.A.)

Categoria pană :

1. **Boris Kuznețov** (U.R.S.S.)
2. Philip Waruinge (Kenya)
3—4. Andras Botos (Ungaria)
Clemente Rojas (Columbia)

Categoria semiuşoară :

1. **Jan Szczepanski** (Polonia)
2. Laszlo Orban (Ungaria)
3—4. Samuel Mbugua (Kenya)
Alfonso Perez (Columbia)

Categoria uşoară :

1. **Ray Seales** (S.U.A.)
2. Anghel Anghelov (Bulgaria)
3—4. Zvonko Vujin (Iugoslavia)
Isaak Daborg (Niger)

Categoria semimijlocie :

1. **Emilio Correa** (Cuba)
2. Janos Kajdi (Ungaria)
3—4. Jesse Valdez (S.U.A.)
Tiger Murunga (Kenya)

Categoria mijlocie mică :

1. **Dieter Kottysch** (R.F.G.)
2. Wieslaw Rudkowski (Polonia)
3—4. Peter Tiepold (R.D.G.)
Alan Minter (Marea Britanie)

Categoria mijlocie :

1. **Viaceslav Lemeşev** (U.R.S.S.)
2. Reima Virtanen (Finlanda)
3. Marvin Johnson (S.U.A.)
3. Prince Amartey (Ghana)

Categoria semigrea :

1. **Mate Parlov** (Iugoslavia)
2. Gilberto Carrillo (Cuba)
3—4 .Janusz Gortat (Polonia)
Isaak Ikhouria (Nigeria)

Categoria grea :

1. **Teofilo Stevenson** (Cuba)
2. ION ALEXE (ROMÂNIA)
3—4. Peter Hussing (R.F.G.)
Hosse Thomsen (Suedia)

CAIAC—CANOE

FEMININ

Caiac simplu — 500 m :

1. **Iulia Riabcinskaia** (U.R.S.S.) 2 : 03,17
2. Mieke Jaapies (Olanda) 2 : 04,03
3. Ana Pfeffer (Ungaria) 2 : 05,50
4. Irene Pepingege (R.F.G.) 2 : 06,55
5. Bettina Müller (R.D.G.) 2 : 06,85
6. MARIA NICHIFOROV (ROMÂNIA) 2 : 07,13

Caiac dublu — 500 m :

1. **Ludmila Pineaeva — Ecaterina Kurisko** (UR.S.S.) 1 : 53,50
2. Ilse Kassube — Petra Grrabowsky (R.D.G.) 1 : 54,30
3. VIORICA DUMITRU — MARIA NICHIFOROV (ROMÂNIA) 1 : 55,01
4. Ana Pfeffer — Katalin Hollosy (Ungaria) 1 : 55,12
5. Roszwita Esser — Renate Breuer (R.F.G.) 1 : 55,64
6. Izabella Antonovicz — Eva Grabowska (Polonia) 1 : 57,45

MASCULIN

Caiac simplu — 1 000 m :

1. **Alexandr Saporenko** (U.R.S.S.) 3 : 48,06
2. Rolf Petersson (Suedia) 3 : 48,35
3. Geza Scapo (Ungaria) 3 : 49,38
4. Jean-Pierre Burny (Belgia) 3 : 50,29
5. Ladislav Soucek (Cehoslovacia) 3 : 51,15
6. Joachim Mattern (R.D.G.) 3 : 51,94

Caiac dublu — 1 000 m :

1. **Nikolai Gorbacev — Viktor Kratasiuk** (U.R.S.S.) 3 : 31,23
2. Jozsef Deme — Janos Ratkay (Ungaria) 3 : 32,00
3. Wladislaw Suskievicz — Rafal Piszez (Polonia) 3 : 33,83
4. Reiner Kurth — Alexander Zlatnov (R.D.G.) 3 : 34,16
5. COSTEL COȘNIȚĂ — VASILE SIMIOCENCO (ROMÂNIA) 3 : 35,66
6. Jean-Pierre Cordebois — Dider Niguet (Franța) 3 : 36,51

Caiac 4 — 1 000 m :

1. **U.R.S.S.** 3 : 14,05
2. ROMÂNIA (ATANASE SCIOTNIC — AUREL VERNESCU — MIHAI ZAFIU — ROMAN VARTOLOMEU) 3 : 15,24
3. Norvegia 3 : 15,36
4. Italia 3 : 15,62
5. Finlanda 3 : 17,02
6. R.F.G. 3 : 17,04

Canoe simplu — 1 000 m :

1. IVAN PATZAICHIN (ROMÂNIA) 4 : 08,94
2. Tamas Wichman (Ungaria) 4 : 12,42
3. Detlef Lewe (R.F.G.) 4 : 13,63
4. Dirk Weisse (R.D.G.) 4 : 14,38
5. Vasili Jurcenko (U.R.S.S.) 4 : 14,43
6. Boris Lubenov (Bulgaria) 4 : 14,65

Canoe dublu — 1 000 m :

1. **Vladas Kesyunas — Yuri Lobanov** (U.R.S.S.) 3 : 52,60
2. IVAN PATZAICHIN — SERGHEI COVALIOV (ROMÂNIA) 3 : 52,63
3. Fedia Damianov — Ivan Burtchin (Bulgaria) 3 : 58,10
4. Hans Peter Hofmann — Herman Glaser (R.F.G.) 3 : 59,24
5. Miklos Darvas — Peter Povazsay (Ungaria) 4 : 00,42
6. Roland Muhler — Andreas Weigand (S.U.A.) 4 : 01,28

CANOTAJ ACADEMIC

MASCULIN

Skif simplu :

1. **Iuri Malișev** (U.R.S.S.) 7 : 10,12
2. Alberto Demidi (Argentina) 7 : 11,53
3. Wolfgang Güldenpfennig (R.D. Germană) 7 : 14,45
4. Udo Hild (R.F.G.) 7 : 20,81
5. James Dietz (S.U.A.) 7 : 24,81
6. Melchior Bürgin (Elveția) 7 : 31,99

Skif dublu — fără cîrmaci :

1. **R.D.G.** (Siegfried Brietzke — Wolfgang Mager) 6 : 53,16
2. Elveția (A. Bachmann — H. Fischer) 6 : 57,06
3. Olanda (R. Luynenburg — R. Stokvis) 6 : 58,70
4. Cehoslovacia (P. Lakomy — L. Zapletal) 6 : 58,77
5. Polonia (J. Bronic — A. Sluşarski) 7 : 02,74
6. ROMÂNIA (I. OANȚĂ — D. GRUMĂZESCU) 7 : 42,90

Skif 2 + 1 :

1. **R.D.G.** (Wolfgang Kühnke — Joerg Luke + Klaus D. Neubert) 7 : 17,25
2. Cehoslovacia (Oldrich — Pavel Svojanovski + B. Pokorski) 7 : 19,57
3. ROMÂNIA (ȘTEFAN TUDOR — PETRE CEAPURA + L. LOVRENSCHI) 7 : 21,36
4. R.F.G. (B. Krause — H. Mussman + St. Kuhnke) 7 : 21,52
5. U.R.S.S. (V. Eşinov — N. Ivanov + I. Lorenson) 7 : 24,44
6. Polonia (W. Dlugosz — W. Repzs + I. Rylski) 7 : 28,92

Skif dublu — 2 vîsle :

1. **U.R.S.S.** (Alexander Timosinin — Ghenadi Korsinov) 7 : 01,77
2. Norvegia (Frank Hansen — Sevin Thorgersen) 7 : 02,28
3. R.D. Germană (Joachim Böchmer — Hans Ulrich Schmied) 7 : 05,55
4. Danemarca 7 : 14,19
5. Marea Britanie 7 : 16,29
6. Cehoslovacia 7 : 17,60

Skif 4+1 :

1. **R.F.G.** (Peter Berger — Hans Johann Fäbber — Alois Bierl — Gerhard Aver + Uwe Benter) 6 : 31,85

2. R.D. Germană 6 : 33,30
3. Cehoslovacia 6 : 35,64
4. U.R.S.S. 6 : 37,71
5. S.U.A. 6 : 41,86
6. Noua Zeelandă 6 : 42,55

Skif 4 fără cîrmaci :

1. **R.D.G.** (Frank Förberger — Dieter Grahn — Frank Kühle — Dieter Schubert) 6 : 24,27
2. Noua Zeelandă 6 : 25,62
3. R.F.G. 6 : 28,41
4. U.R.S.S. 6 : 31,92
5. ROMÂNIA (EMERIC TUSA — ADALBERT AGH — MIHAI NAUMESCU — FRANCISC POPP) 6 : 35,60
6. Danemarca 6 : 37,28

Skif 8+1 :

1. **Noua Zeelandă** 6 : 08,94
2. S.U.A. 6 : 11,61
3. R.D.G. 6 : 11,67
4. U.R.S.S. 6 : 14,48
5. R.F.G. 6 : 14,91
6. Polonia 6 : 29,35

SLALOM NAUTIC

Caiac femei :

1. **Angelika Bahmann** (R.D.G.)
2. Gisela Grothauss (R.F.G.)
3. Magdalena Wunderlich (R.F.G.)
4. Maria Cwiertniewicz (Polonia)
5. Kunegunda Kodawska (Polonia)
6. Victoria Brown (Marea Britanie)

Caiac simplu masculin :

1. **Siegbert Horn (R.D.G.)** 268,56
2. Norbert Sattler (Austria) 270,76
3. Harald Gimpel (R.D.G.) 277,56
4. Ulrich Toers (R.F.G.) 282,82
5. Alfred Baum (R.F.G.) 282,82
6. Marian Navlicek (Cehoslovacia) 289,56

Canoe simplu masculin :

1. **Reinhard Eiben (R.D.G.)** 315,84
2. Reinhold Kauder (R.F.G.) 327,89
3. Jamie McEwan (S.U.A.) 335,95
4. Joachen Forster (R.D.G.) 354,42
5. Wolfgang Peters (R.F.G.) 356,25
6. Jurgen Kohler (R.D.G.) 372,88

Canoe dublu masculin :

1. **R.D.G. (Walter Hofmann — Rolf Dieter Amend)**
2. R.F.G. (Hans Otto Schumacher — Wilhelm Baves)
3. Franţa (Jean Louis Orly — Jean Claude Orly)
4. R.D.G. II (Jurgen Kretzschmar — Klaus Tummer)
5. Polonia (Jan Franczak — Ryszard Sergua)
6. Iugoslavia (Jan Andrrejasik — Peter Guzely)

CICLISM

100 Km contratimp pe echipe :

1. **U.R.S.S.** (Sukov, Iarbi, Komnatov, Lohaciov) 2h.11 : 07,8 (m.o. 45,703 km)
2. Polonia 2h 11 : 47,5
3. Belgia 2h 12 : 36,7
4. Norvegia 2h 13 : 20,7
5. Suedia 2h 13 : 36,9

1 000 m cu start de pe loc :

1. **Niels Fredborg** (Danemarca) 1 : 06,44
2. Daniel Clark (Australia) 1 : 06,87
3. Jurgen Schütze (R.D.G.) 1 : 07,02
4. Karl Köther (R.F.G.) 1 : 07,21
5. Janusz Kierzkowski (Polonia) 1 : 07,22
6. Dima Toncev (Bulgaria) 1 : 07,55

Urmărire pe echipe :

1. **R.F. a Germaniei**
2. R.D. Germană
3. Marea Britanie
4. Polonia

Tandem :

1. **Sement — Telovalnikov** (U.R.S.S.)
2. Geschke — Otto (R.D.G.)
3. Bek — Kokot (Polonia)
4. Morelon — Trentin (Franţa)

Viteză :

1. **Daniel Morelon** (Franţa)
2. Johns Nicholson (Australia)
3. Omar Phakadze (U.R.S.S.)
4. Cornelius Black (Olanda)

Urmărire individuală 4 000 m :

1. **Knudsen Knut** (Norvegia) 4 : 45,74
2. Kurmann Xaver (Elveţia) 4 : 51,96
3. Lutz Hans (R.F.G.) 4 : 50,80
4. Bylsma John Christopher (Austria) 4 : 54,93

Proba de fond (182,400 km) :

1. **Heinnie Kuiper** (Olanda) 4h. 14 : 38 (m.o. 42,980)
2. Kevin Sefton (Australia) 4h. 15 : 38
3. Jaime Huelano (Spania) 4h. 15 : 38

4. Bruke Briddle (Noua Zeelandă) 4h. 15. : 38
5. Philip Baytor (Marea Britanie) 4h. 15 : 38
6. Philip Eduard (Marea Britanie) 4h. 15 : 38

CĂLĂRIE

Proba completă individual :

1. **Richard Meade** (Marea Britanie) + 57,73 p
2. Alessandro Argenton (Italia) + 43,33 p
3. Jan Jonsson (Suedia) + 39,67 p
4. Mery Gordon-Wattson (Marea Britanie) + 30,27 p
5. Kevim Freeman (S.U.A.) + 29,87 p
6. Wiliam Roycroft (Australia) + 29,60 p

Proba completă pe echipe :

1. **Marea Britanie** + 95,53 p
2. S.U.A. + 10,81 p
3. R.F.G. — 18 p
4. Australia — 27,86 p
5. R.D.G. — 127,93 p
6. Elveția — 156,43 p

Dresaj pe echipe :

1. **Liselotte Linsenhoff** (R.F.G.) 1 229 p
2. **Elena Petușkova** (U.R.S.S.) 1 185 p
3. **Josef Nekermann** (R.F.G.) 1 177 p
4. Ivan Kizimov (U.R.S.S.) 1 159 p
5. Ivan Kalita (U.R.S.S.) 1 126 p
6. Ulla Hakansson (Suedia) 1 126 p

Dresaj pe echipe :

1. **U.R.S.S.** (Elena Petușkova, Ivan Kizimov, Ivan Kalita) 5 095 p
2. R.F.G. (Liselotte Linsenhoff, Josef Neckermann, Karin Schluter) 5 083 p
3. Suedia 4 849 p

Proba de obstacole individual :

1. **Graziano Mancinelli** (Italia) — cu Ambasador
2. Anne Moore (Marea Britanie) — cu Psalm
3. N. Schaapiro (S.U.A.) — cu Sloopy 8 p — După baraj
4—6 .J. Day (Canada) — cu Steelmaster
4—6. H. Simon (Austria) — cu Lallendell
4—6. H. Steenken (R.F.G.) — cu Simona 8,75 p.

Proba de obstacole pe echipe :

1. **R.F.G.** (Fritz Ligges cu Robin, Hartwig Steenken cu Simona, Gerhard Wiltfang cu Trophy) 32 p.
2. S.U.A. (Karthryn Kusner cu Fleet Appele, Frank Chapot cu White Lightning, William Steinkraus cu Main Spring, Neal Schaapiro cu Sloopy) 32,25 p.
3. Italia (Piero D'Inzeo cu Easter Light, Raimondo D'Inzeo cu Fiorello II, Graziano Mancinelli cu Ambasador, Vittorio Orlandi cu Fulmer Feather) 48 p
4. Marea Britanie 51 p
5. Elveția 61,25 p
6. Canada 64 p

FOTBAL

1. **Polonia**
2. Ungaria
3—4. U.R.S.S., R.D.G.

GIMNASTICĂ

FEMININ

Clasament pe echipe :

1. **U.R.S.S.** 380,50 p
2. R.D.G. 376,55 p
3. Ungaria 368,25 p
4. S.U.A. 365,90 p
5. Cehoslovacia 365,00 p
6. ROMÂNIA 360,70 p

Individual compus :

1. **Ludmila Turișceva** (U.R.S.S.) 77,025 p
2. Karin Janz (R. D. Germană) 76,875 p
3. Tamara Lazakovici (U.R.S.S.) 76,850 p
4. Erika Zuchold (R. D. Germană) 76,450 p
5. Liubov Burda (U.R.S.S.) 75,775 p
6. Angelika Hellman (S.U.A.) 75,550 p

Sărituri :

1. **Karin Janz** (R.D.G.) 19,525 p
2. Erika Zuchold (R.D.G.) 19,275 p
3. Ludmila Turișceva (U.R.S.S.) 19,250 p
4. Liubov Burda (U.R.S.S.) 19,225 p
5. Olga Korbut (U.R.S.S.) 19,175 p
6. Tamara Lazakovici (U.R.S.S.) 19,050 p

Paralele :

1. **Karin Janz** (R.D.G.) 19,675 p
2—3. Olga Korbut (U.R.S.S.) 19,450 p
Erika Zuchold (R.D.G.) 19,450 p

4. Ludmila Turişceva (U.R.S.S.) 19,425 p
5. Ilona Bekesi (Ungaria) 19,275 p
6. Angelika Hellman (R.D.G.) 19,200 p

Bîrnă :

1. **Olga Korbut** (U.R.S.S.) 19,400 p
2. Tamara Lazakovici (U.R.S.S.) 19,375 p
3. Karin Janz (R.D.G.) 18,975 p
4. Monika Csaszaz (Ungaria) 18,925 p
5. Ludmila Turişceva (U.R.S.S.) 18,800 p
6. Erika Zuchold (R.D.G.) 18,700 p

Sol :

1. **Olga Korbut** (U.R.S.S.) 19,575 p
2. Ludmila Turişceva (U.R.S.S.) 19,550 p
3. Tamara Lazakovici (U.R.S.S.) 19,450 p
4. Karin Janz (R.D.G.) 19,400 p
5—6. Liubov Burda (U.R.S.S.) 19,100 p
Angelika Hellman (R.D.G.) 19,100 p

MASCULIN

Clasament pe echipe :

1. **Japonia** 571,25 p
2. U.R.S.S. 564,05 p
3. R.D.G. 559,70 p
4. Polonia 551,10 p
5. R.F.G. 546,40 p
6. R.P.D. Coreeană 545,05 p
7. ROMÂNIA 538,90 p

Individual compus :

1. **Sawao Kato — Japonia** 114,650 p
2. Eizo Kenmotsu — Japonia 114,573 p
3. Akinori Nakayama — Japonia 114,325 p
4. Nikolai Andrianov — U.R.S.S. 114,200 p
5. Shigeru Kasamatsu — Japonia 113,700 p
6. Viktor Klimenko — U.R.S.S. 113,075 p
7. Klaus Köste — R.D.G. 113,075 p

. . . . . .

32. DAN GRECU (ROMÂNIA) 108,850 p

. . . . . .

34. PETRE MIHAIUC (ROMÂNIA) 108,650 p

Sărituri :

1. **Klaus Köste** (R.D.G.) 18,850 p
2. Viktor Klimenko (U.R.S.S.) 18,825 p
3. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 18,800 p
4—5. Eizo Kenmotsu (Japonia) 18,550 p
Sawao Kato (Japonia) 18,550 p
6. Peter Rohner (Elveţia) 18,525 p

Paralele :

1. **Sawao Kato** (Japonia) 19,475 p
2. Shigeru Kasamatsu (Japonia) 19,375 p
3. Eizo Kenmotsu (Japonia) 19,250 p
4. Viktor Klimenko (U.R.S.S.) 19,125 p
5. Akinori Nakayama (Japonia) 18,875 p
6. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 17,975 p

Bară :

1. **Mitsuo Tsukahara** (Japonia) 19,725 p
2. Sawao Kato (Japonia) 19,525 p
3. Shigeru Kasamatsu (Japonia) 19,450 p
4. Eizo Kenmotsu (Japonia) 19,350 p
5. Akinori Nakayama (Japonia) 19,225 p
6. Nikolai Andrianov (U.R.S.S.) 19,100 p

Sol :

1. **Nikolai Andrianov** (U.R.S.S.) 19,175 p
2. Akinori Nakayama (Japonia) 19,125 p
3. Shigeru Kasamatsu (Japonia) 19,025 p
4. Eizo Kenmotsu (Japonia) 18,925 p
5. Klaus Köste (R.D.G.) 18,825 p
6. Sawao Kato (Japonia) 18,750 p

Cal cu mînere :

1. **Viktor Klimenko** (U.R.S.S.) 19,125 p
2. Sawao Kato (Japonia) 19,000 p
3. Eizo Kenmotsu (Japonia) 18,950 p
4. Shigeru Kasamatsu (Japonia) 18,925 p
5. Mihail Voronin (U.R.S.S.) 18,875 p
6. Wilhelm Kubica (Polonia) 18,750 p

Inele :

1. **Akinori Nakayama** (Japonia) 19,350 p
2. Mihail Voronin (U.R.S.S.) 19,275 p
3. Mitsuo Tsoukahara (Japonia) 19,225 p
4. Sawao Kato (Japonia) 19,150 p
5—6. Eizo Kenmotsu (Japonia) 18,950 p
Klaus Köste (R.D.G.) 18,950 p

HALTERE

Categoria muscă :

1. Zbigniew Smalcerz (Polonia) 337,5 kg
2. Szuecs Lajos (Ungaria) 330 kg
3. Holczreiter Sandor (Ungaria) 327,5 kg
4. Sasaki Tetsuhide (Japonia) 322,5 kg
5. Aung Gyi (Birmania) 320 kg
6. Dong Geun Pak (R.P.D. Coreeană) 317,5 kg

. . . . . .

8. ION HORTOPAN (ROMÂNIA) 310 kg

Categoria cocoş :

1. Imre Földi (Ungaria) 377,500 kg R.M. şi O.
2. Mohamed Nassiri (Iran) 370 kg
3. Ghenadi Cetin (U.R.S.S.) 367,500 kg
4. Henryk Trebicki (Polonia) 365 kg
5. Atanas Kirov (Bulgaria) 362,5 kg

6. Giorgios Vasiliades (Austria) 355 kg

. . . . . .

11. VICTOR RUSU (ROMÂNIA) 332,500 kg

Categoria pană :

1. Norair Nurikian (Bulgaria) 402,5 R.M.E.
2. Dito Șanidze (U.R.S.S.) 400 kg
3. Janos Benedek (Ungaria) 390 kg
4. Yoshinobu Myake (Japonia) 385 kg
5. Kurt Pittner (Austria) 382,5 kg
6. Orlando Chang (Cuba) 377,5 kg

Categoria ușoară :

1. Mukaridi Kirsinov (U.R.S.S.) 460 kg R.M.
2. Mladen Kucev (Bulgaria) 450 kg
3. Zbigniew Kaczmarek (Polonia) 437,5 kg
4. Waldemar Baszanowski (Polonia) 435 kg
5. Nasrolloh Dehnavi (Iran) 435 kg
6. Jenö Ambrozi (Ungaria) 427,500 kg

Categoria semimijlocie :

1. Iordan Bîkov (Bulgaria) 485 kg — R.M.
2. Mohamed Trabulsi (Liban) 472,500 kg
3. Anselmo Silvino (Italia) 470 kg
4. Ondrej Hekel (Cehoslovacia) 462,500 kg
5. Franklin Zielecke (R.D.G.) 460 kg
6. Andras Stark (Ungaria) 460 kg

Categoria mijlocie :

1. Leif Jenssen (Norvegia) 507,500 kg R.O.
2. Norbert Ozimek (Polonia) 497,500 kg
3. György Horvath (Ungaria) 495 kg
4. Bernhard Radtke (R. D. Germană) 492,500 kg
5. Christos Yakovou (Grecia) 490 kg
6. Szarvas Gabor (Finlanda) 480 kg

Categoria semigrea :

1. Anton Nikolov (Bulgaria) 525 kg R.O.
2. Atanas Sopov (Bulgaria) 517,5 kg
3. Hans Bettenbourg (Suedia) 512,5 kg
4. Philip Grippaldi (S.U.A.) 505 kg
5. Patrick Holbroock (S.U.A.) 505 kg
6. Nicolo Ciancio (Australia) 505 kg

Categoria grea :

1. Jan Talts (U.R.S.S.) 580 kg
2. Aleksandr Kraicev (Bulgaria) 562,500 kg
3. Ștefan Grützner (R.D.G.) 555 kg
4. Helmut Losch (R.D.G.) 547,500 kg
5. Roberto Vezzani (Italia) 545 kg
6. Janos Hanzlik (Ungaria) 542,5 kg

Categoria supergrea :

1. Vasili Alexeev (U.R.S.S.) 640 kg R.O.
2. Rudolf Mang (R.F.G.) 610 kg
3. Bonk Gerd (R.D.G.) 572,5 kg
4. Leppa Jouko (Finlanda) 572,5 kg
5. Rieger Manfred (R.D.G.) 557,5 kg
6. Pavlașec Petr (Cehoslovacia) 557,5 kg

HANDBAL

1. **Iugoslavia**
2. Cehoslovacia
3. ROMÂNIA
4. R.D.G.
5. U.R.S.S.
6. R.F.G.

HOCHEI PE IARBĂ

1. **R.F.G.**
2. Pachistan
3. India
4. Olanda
5. Australia
6. Marea Britanie

IAHTING

Clasa Finn :

1. **Serge Mavry** (Franța)
2. Illas Natzivaplis (Grecia)
3. Victor Potapov (U.R.S.S.)

Clasa F. D. („Olandezul zburător") :

1. **Rodney Pattison** (Marea Britanie)
2. Ives Pajot (Franța)
3. Ulrich Libor (R.F.G.)

Clasa Star :

1. **David Forbes** (Marea Britanie)
2. Pelle Petterson (Suedia)
3. Willi Kuhweide (R.F.G.)

Clasa Dragon :

1. **John Bruce Cuneo** (Australia)
2. Paul Borowski (R.D.G.)
3. Donald Cohan (S.U.A.)

Clasa Soling :

1. **Harry Melges** (S.U.A.)
2. Stig Wennerstrom (Suedia)
3. David Miller (Canada)

Clasa Tempest :

1. **Valentin Mankin** (U.R.S.S.)
2. Alan Warren (Marea Britanie)
3. Glen Foster (S.U.A.)

JUDO

Categoria 63 kg :

1. **Takao Kawaguchi** (Japonia)
2. B. Buido (Mongolia)
3. Jean Jaques Mounier (Franţa)
3. Jong Ik Kim (R.P.D. Coreeană)

Categoria 70 kg :

1. **Namura** (Japonia)
2. Anton Zaikowski (Polonia)
3. Novicov (U.R.S.S.)
3. Helmut Hotgër (R.D.G.)

Categoria 80 kg :

1. **Shinobu Sekin** (Japonia)
2. Senng Likoh (Coreea de Sud)
3. Jean Paul Coche (Franţa)
3. Brian Jacks (Marea Britanie)

Categoria 93 kg :

1. **Soto Ciociosvili** (U.R.S.S.)
2. David Starbrock (Anglia)
3. Paul Barth (R.F.G.)
3. Chiaki Ishi (Brazilia)

Categoria + 93 kg :

1. **Wim Ruuska** (Olanda)
2. Klaus Glahn (R.F.G.)
3. Kivi Onaşvili (U.R.S.S.)
3. Motoki Nishimura (Japonia)

Categoria „Open" :

1. **Wim Ruuska** (Olanda)
2. Vitali Kuznețov (U.R.S.S.)
3. Jean Claude Brodani (Franţa)
3. Anselo Parisi (Marea Britanie)

LUPTE LIBERE

Categoria 48 kg :

1. **Roman Dimitriev** (U.R.S.S.)
2. Ognian Nikolov (Bulgaria)
3. Ibrahim Javadpur (Iran)
4. Sefer Baygin (Turcia)
5. ION ARAPU (ROMÂNIA)
6. Akyihido Umeda (Japonia)

Categoria 52 kg :

1. **Kiyomi Kato** (Japonia)
2. Alsen Alaşverdiev (U.R.S.S.)
3. Hyong Kim Gwon (R.P.D. Coreeană)
4—5. PETRE CERNĂU (ROMÂNIA)
Sudesh Sudeshkumar (India)
6. Gordon Bertie (Canada)

Categoria 57 kg :

1. **Hideakki Yanagida** (Japonia)
2. Richard Sanders (S.U.A.)
3. Laszlo Klinga (Ungaria)
4. Prem Premath (India)
5. Ivan Savov (Bulgaria)
6. Horst Mayer (R. D. Germană)

Categoria 62 kg :

1. **Zagalav Abdulbekov** (U.R.S.S.)
2. Vehbi Akdag (Turcia)
3. Ivan Krastev (Bulgaria)
4. Kiyosni Abe (Japonia)
5. Shamsedin Sayedabasi (Iran)
6. PETRE COMĂN (ROMÂNIA)

Categoria 68 kg :

1. **Dan Gable** (S.U.A.)
2. Kikuo Wada (Japonia)
3. Ruslan Asuraliev (U.R.S.S.)
4. Tsedendan Natsagdor (R. P. Mongolă)
5. Ali Sahin (Turcia)
6. Udo Schröder (R.D.G.)

Categoria 74 kg :

1. **Waine Wels** (S.U.A.)
2. Jan Karlsson (Suedia)
3. Adolf Seger (R.F.G.)
4. Ianko Pavlov (Bulgaria)
5—6. Daniel Robin (Franţa)
Wolfgang Nitschke (R.D.G.)

Categoria 82 kg :

1. **Levan Teolaşvili** (U.R.S.S.)
2. John Peterson (S.U.A.)
3. VASILE IORGA (ROMÂNIA)
4. Horst Stottmeister (R.D.G.)
5. Tatsuo Sosaki (Japonia)
6. Peter Neumaer (R.F.G.)

Categoria 90 kg :

1. **Ben Peterson** (S.U.A.)
2. Ghenadi Strakov (U.R.S.S.)
3. Karoly Bajko (Ungaria)
4. Rusi Petrov (Bulgaria)
5—6. Barbaro Morgan (Cuba)
Hosain Khorami (Iran)

Categoria 100 kg :

1. **Ivan Iarighin** (U.R.S.S.)
2. Khorloo Baianmunkh (R. P. Mongolă)
3. Joszef Csatari (Ungaria)
4. Vasil Todorov (Bulgaria)
5. ENACHE PANAIT (ROMÂNIA)
6. Kyszard Dlugosz (Polonia)

Categoria +100 kg :

1. **Lexandr Medvev** (U.R.S.S.)
2. Osman Duraliev (Bulgaria)
3. Chris Taylor (S.U.A.)
4. Moslem Fiiabi (Iran)
5. Wilfred Dietrich (R.F.G.)
6. Peter Germer (R.D.G.)

LUPTE CLASICE

Categoria 48 kg :

1. GHEORGHE BERCEANU (ROMÂNIA)
2. Rahim Aliabadi (Iran)
3. Ștefan Anghelov (Bulgaria)
4. Raimo Hirvonen (Finlanda)
5. Kazuhara Ishida (Japonia)
6. Lorenzo Calafiore (Italia)

Categoria 52 kg :

1. **Petar Kirov** (Bulgaria)
2. Loikiro Hirayama (Japonia)
3. Giuseppe Bognanni (Italia)
4. Jozsef Doncsecz (Ungaria)
5. Jan Michalik (Polonia)
6. Miroslav Zeman (Cehoslovacia)

Categoria 57 Kg :

1. **Jurgen-Hans Veil** (R.F.G.)
2. Rustem Kazakov (U.R.S.S.)
3. Hristo Traikov (Bulgaria)
4. Janos Varga (Ungaria)
5. Jkuel Yamamoto (Japonia)
6. ION BACIU (ROMÂNIA)

Categoria 62 kg :

1. **Gheorghe Markov** (Bulgaria)
2. Helmuth Heinz Wehling (R.D.G.)
3. Kazimierz Lipien (Polonia)
4. Hideo Fujimoto (Japonia)
5. Djemal Megrelișvili (U.R.S.S.)
6. ION PĂUN (ROMÂNIA)

Categoria 68 kg :

1. **Samil Kisamutdinov** (U.R.S.S.)
2. Stoian Apostolov (Bulgaria)
3. Mateo Gian Ranzi (Italia)
4. Manfred Schöndorfer (R.F.G.)
5. Takashi Tanoue (Japonia)
6. Antal Ster (Ungaria)
6. Seyet Hisirli (Turcia)

Categoria 74 kg :

1. **Witezslav Macha** (Cehoslovacia)
2. Petros Galactopoulos (Grecia)
3. Jan Karlsson (Suedia)
4. Ivan Kolev (Bulgaria)
5. Momir Kecman (Iugoslavia)
6. Jürgen-Klaus Pohl (R.D.G.)

Categoria 82 kg :

1. **Csabo Hegedus** (Ungaria)
2. Anatoli Nazarenko (U.R.S.S.)
3. Milan Nenadici (Iugoslavia)
4. Miroslav Janota (Cehoslovacia)
5. ION GABOR (ROMÂNIA)
6. Frank Hartman (R.D.G.)

Categoria peste 90 kg :

1. **Valeri Bezanțev** (U.R.S.S.)
2. Josip Ciorak (Iugoslavia)
3. Czeslaw Kwiecinski (Polonia)
4. Jozsef Percsi (Ungaria)
5. Hakon Overbye (Norvegia)
6. NICOLAE NEGUȚ (ROMÂNIA)

Categoria 100 kg :

1. NICOLAE MARTINESCU (ROMÂNIA)
2. Nikolai Iakovenko (U.R.S.S.)
3. Ferenc Kiss (Ungaria)
4. Hristo Ignatov (Bulgaria)
5. Fredi Albrecht (R.D.G.)
6. Tore Hem (Norvegia)

Categoria plus 100 kg :

1. **Anatoli Roscin** (U.R.S.S.)
2. Alexandr Tomov (Bulgaria)
3. VICTOR DOLIPSCHI (ROMÂNIA)
4—6. Wilfrid Dietrich (R.F.G.)
4—6. Istvan Semeredy (Iugoslavia)
4—6. Jozsef Csatari (Ungaria)

NATAȚIE

FEMININ

100 m liber :

1. **Sandra Neilson** (S.U.A.) 58,59
2. Shirley Babashoff (S.U.A.) 59,02
3. Shane Gould (Australia) 59,06
4. Gabrielle Wetzko (R.D.G.) 59,21
5. Heidemarie Reineck (R.F.G.) 59,73
6. Andrea Eife (R.D.G.) 59,91

200 m liber :

1. **Shane Gould** (Australia) 2 : 03,56 — R.M.
2. Shirley Babashoff (S.U.A.) 2 : 04,33
3. Keena Rothammer (S.U.A.) 2 : 04,92
4. Ann Marshall (S.U.A.) 2 : 05,45
5. Andrea Eife (R.D.G.) 2 : 06,27 — R.E.
6. Hansje Bunschoten (Olanda) 2 : 08,40

400 m liber :

1. **Shane Gould** (Australia) 4 : 19,04 — R.M.
2. Novella Calligaris (Italia) 4 : 22,44 — R.E.
3. Gudrun Wegner (R.D.G.) 4 : 23,11
4. Shirley Babashoff (S.U.A.) 4 : 23,59
5. Jermy Wylie (S.U.A.) 4 : 24,07
6. Keena Rothammer (S.U.A.) 4 : 24,22

800 m liber :

1. **K. Rothammer** (S.U.A.) 8 : 53,68 — R.M.
2. S. Gould (Australia) 8 : 56,39
3. N. Calligaris (Italia) 8 : 57,46
4. A. Simmons (S.U.A.) 8 : 57,62
5. G. Wegner (R. D. Germană) 8 : 58,89
6. J. A. Harshbarger (S.U.A.) 9 : 01,21

4 × 100 m liber :

1. **S.U.A.** (Neilson, Kemp, Barkman, Babashoff) 3 : 55,19 R.M.
2. R.D.G. 3 : 55,55 R.E.
3. R.F.G. 3 : 57.93
4. Ungaria 4 : 00,39
5. Olanda 4 : 01,49
6. Suedia 4 : 02,69

100 m bras :

1. **Catherine Carr** (S.U.A.) 1 : 13,58 R. M.
2. Galina Stepanova (U.R.S.S.) 1 : 14,99
3. Beverley Whietfield (Australia) 1 : 15,73
4. Agnes Kaczander (Ungaria) 1 : 16,26
5. Judy Melick (S.U.A.) 1 : 16,34
6. Verena Eberle (R.F.G.) 1 : 17,16

200 m bras :

1. **Beverley Whitfield** (Australia) 2 : 41,71 R.O.
2. Dana Shoenfield (S.U.A.) 2 : 42,05
3. Galina Stepanova (U.R.S.S.) 2 : 42,36
4. Claudia Clevenger (S.U.A.) 2 : 42,88
5. **Petra Nows** (R.F.G.) 2 : 43,38
6. Agnes Kaczander (Ungaria) 2 : 43,41

100 m spate :

1. **Melissa Belote** (S.U.A.) 65,78
2. Andrea Gyarmaty (Ungaria) 66,26
3. Susie Atwood (S.U.A.) 66,34
4. Karen Moe (S.U.A.) 66,69
5. Wendy Cook (Canada) 66,70
6. Enith Brigitha (Olanda) 66,82

200 m spate :

1. **Melissa Belote** (S.U.A.) 2 : 19,19 R.M.
2. Susie Atwood (S.U.A.) 2 : 20,38
3. Donna Marie Gurr (Canada) 2 : 23,22
4. Annegret Kober (R.F.G.) 2 : 23,35
5. Christine Herbst (R.D.G.) 2 : 23,44
6. Enith Brigitha (Olanda) 2 : 23,70

100 m delfin :

1. **Mayumi Aoki** (Japonia) 63,34 R.M.
2. Roswitha Beier (R.D.G.) 63,61 R.E.
3. Andrea Gyarmati (Ungaria) 63,73
4. Deena Deardruff (S.U.A.) 63,95
5. Dana Shrader (S.U.A.) 63,98
6. Ellie Daniel (S.U.A.) 64,08

200 m delfin :

1. **Karen Moe** (S.U.A.) 2 : 15,57 — R.M.
2. Lynn Colella (S.U.A.) 2 : 16,34
3. Ellie Daniel (S.U.A.) 2 : 16,74
4. Rosemarie Kother (R.D.G.) 2 : 17,11 — R.E.
5. Noriko Asano (Japonia) 2 : 19,50
6. Helga Lindner (R.D.G.) 2 : 20,47

200 m mixt :

1. **Shane Gould** (Australia) 2 : 23,07 — R.M.
2. Kornelia Ender (R.D.G.) 2 : 23,59 — R.E.
3. Lynn Vidali (S.U.A.) 2 : 24,06
4. Jenny Bartz (S.U.A.) 2 : 24,55
5. Leslie Cliff (Canada) 2 : 24,83
6. Evelin Stolze (R.D.G.) 2 : 25,90

400 m mixt :

1. **Gail Neall** (Australia) 5 : 02,97 — R.M.
2. Leslie Cliff (Canada) 5 : 03,57
3. Novella Calligaris (Italia) 5 : 03,99 — R.E.
4. Jenny Bartz (S.U.A.) 5 : 05,56
5. Evelin Stolze (R.D.G.) 5 : 06,80
6. Mary Montgomery (S.U.A.) 5 : 09,98

4 × 100 m mixt :

1. **S.U.A.** (M. Belote, C. Carr, D. Deardruff, S. Nellson) 4 : 20,75 — R.M.
2. R.D. Germană 4 : 24,91
3. R.F.G. 4 : 26,46
4. U.R.S.S. 4 : 27,81
5. Olanda 4 : 29,99
6. Japonia 4 : 30,18

Sărituri de la trambulină (3 m) :

1. **Miki King** (S.U.A.) 450,03 p.
2. Ulrika Cnappe (Suedia) 434,19 p.
3. Marina Janicke (S.U.A.) 430,92 p.
4. Janet Ely (S.U.A.) 420,99 p.
5. Beverli Boys (Canada) 418,89 p.
6. Agneta Henriksson (Sudeia) 417,48 p.

Sărituri de la platformă :

1. **Ulrika Knappe** (Suedia) 390 p.
2. Milena Duchkova (Cehoslovacia) 370,92 p.
3. Marina Janicke (R.D.G.) 360,54 p
4. Janet Ely (S.U.A.) 352,68 p.
5. Micki King (S.U.A.) 346,38 p.
6. Silvia Fiedler (R.D.G.) 341,67 p.

MASCULIN

100 m liber :

1. **M. Spitz** (S.U.A.) 51,22 — R.M.
2. J. Heidenreich (S.U.A.) 51,65
3. Vl. Bure (U.R.S.S.) 51,77
4. J. Murphy (S.U.A.) 52,08
5. M. Wenden (Australia) 52,41
6. I. Grivenikov (U.R.S.S.) 52,44

200 m liber :

1. **Mark Spitz** (S.U.A.) 1 : 52,78 — R.M.
2. Steve Genter (S.U.A.) 1 : 53,73
3. Werner Lampe (R.F.G.) 1 : 53,99
4. Mike Wenden (Australia) 1 : 54,40
5. Fred Tyler (S.U.A.) 1 : 54,96
6. Klaus Steinbach (R.F.G.) 1 : 55,65

. . . . . .

16. MARIAN SLAVIC — ROMÂNIA 2 : 00,23

400 m liber :

2. Bradford Cooper (Australia) 4 : 00,27
3. Steven Genter (S.U.A.) 4 : 01,94
4. Tom McBreen (S.U.A.) 4 : 02,64
5. Graham Windeatt (Australia) 4 : 02,93
6. Brian Brinkley (Marea Britanie) 4 : 06,69

(RICK DEMONT — S.U.A., care cîștigase titlul, a fost descalificat în urma controlului medical antidoping)

1 500 m liber :

1. **Mike Burton** (S.U.A.) 15 : 52,58 — R.M.
2. Graham Windeatt (Australia) 15 : 58,4
3. Doug Northway (S.U.A.) 16 : 09,25
4. Bengt Gingsjoe (Suedia) 16 : 16,01 — R.E.
5. Graham White (Australia) 16 : 17,22
6. Mark Treffers (Noua Zeelandă) 16 : 18,84

4 × 100 m liber :

1. **S.U.A.** (D. Edgar, I. Murphy, J. Heidenreich, M. Spitz) 3 : 26,42 — R.M.
2. U.R.S.S. (V. Bure, V. Mazanov, V. Aboinov, J. Grivenikov) 3 : 29,72 R.E.
3. R.D.G. (R. Matthes, W. Hartung, P. Bruch, L. Unger) 3 : 33,90
4. Brazilia 3 : 33,14
5. Canada 3 : 33,20
6. Franța 3 : 34,13

4 × 200 m liber :

1. **S.U.A.** (I. Kinsela, F. Tyler, S. Genter, M. Spitz) 7 : 35,78 — R.M.
2. R.F.G. (K. Steinbach, W. Lampe, G. Voesseler, H. Fassnacht) 7 : 41,69 — R.E.
3. U.R.S.S. (I. Grivenikov, V. Mazanov, G. Kulikov, V. Bure) 7 : 45,76
4. Suedia 7 : 47,37
5. Australia 7 : 48,66
6. R.D.G. 3 : 34,13

100 m bras :

1. **Nobutaka Taguchi** (Japonia) 64,94 — R.M.
2. Tom Bruce (S.U.A.) 65,43
3. John Hencken (S.U.A.) 65,61
4. Mark Chatfield (S.U.A.) 66,01
5. Walter Kusch R.F.G.) 66,23
6. Jose Sylvio Fiolo (Brazilia) 66,24

200 m bras :

1. **John Hencken** (S.U.A.) 2 : 21,55 — R.M.
2. David Wilkie (Marea Britanie) 2 : 23,67 — R.E.
3. Nobutaka Taguchi (Japonia) 2 : 23,88
4. Rick Colella (S.U.A.) 2 : 24,28
5. Felipe Munoz (Mexic) 2 : 26,44
6. Walter Kusch (R.F.G.) 2 : 26,55

100 m delfin :

1. **Mark Spitz** (S.U.A.) 54,27 — R.M.
2. Bruce Robertson (Canada) 55,56
3. Jerry Heidenreich (S.U.A.) 55,74
4. Roland Matthes (R.D.G.) 55,87 — R.E.
5. David Edgar (S.U.A.) 56,11
6. Byron McDonald (Canada) 57,27

200 m delfin :

1. **Mark Spitz** (S.U.A.) 2 : 00,70 — R.M.
2. Gary Hall (S.U.A.) 2 : 02,86
3. Robin Backhaus (S.U.A.) 2 : 03,23
4. Jorge Delgado (Ecuador) 2 : 04,60
5. Hans Fassnacht (R.F.G.) 2 : 04,69
6. Andras Nargitay (Ungaria) 2 : 04,69

100 m spate :

1. **Roland Matthes** (R.D.G.) 56,58 R.O.
2. Mike Stamm (S.U.A.) 57,70
3. John Murphy (S.U.A.) 58,35
4. Mitchell Ivey (S.U.A.) 58,48

5. Igor Grivenikov (U.R.S.S.) 59,50
6. Lutz Vanja (R.D.G.) 59,80

200 m spate :

1. **Roland Matthes** (R.D.G.) 2 : 02,82 — R.M.E.
2. Mike Stamm (S.U.A.) 2 : 04,09
3. Mitchell Ivey (S.U.A.) 2 : 04,33
4. Bradford Cooper (Australia) 2 : 06,59
5. **Tim McKee (S.U.A.)** 2 : 07,29
6. Lothar Noack (R.D.G.) 2 : 08,67

200 m mixt :

1. **G. Larsson** (Suedia) 2 : 07,17 — R.M.
2. T. McKee (S.U.A.) 2 : 08,37
3. S. Furniss (S.U.A.) 2 : 08,45
4. G. Hall (S.U.A.) 2 : 08,49
5. A. Nargitay (Ungaria) 2 : 09,66
6. M. Suharev (U.R.S.S.) 2 : 11,78

400 m mixt :

1. **Gunnar Larsson** (Suedia) 4 : 31,98 R.O.
2. Tim McKee (S.U.A.) 4 : 31,98 R.O.
3. Andras Hargitay (Ungaria) 4 : 32,70
4. Steven Furniss (S.U.A.) 4 : 35,44
5. Gary Hall (S.U.A.) 4 : 37,38
6. Bengt Gingsjö (Suedia) 4 : 37,96

4 × 100 m mixt :

1. **S.U.A.** (M. Stamm, T. Bruce, M. Spitz, M. Heidenkeich) 3 : 48,16 — R.M.
2. R.D.G. (R. Matthes, K. Katzur, H. Floeckner, L. Unger) 3 : 52,12 — R.E.
3. Canada (E. Fisch, B. Mahoney, B. Robertson, B. Kasting) 3 : 52,26
4. U.R.S.S. 3 : 53,26
5. Brazilia 3 : 57,89
6. Japonia 3 : 58,23

Sărituri de la trambulină :

1. **Vladimir Vasin** (U.R.S.S.) 594,09 p.
2. Franco Cagnotto (Italia) 591,63 p.
3. **Craig Lincoln** (S.U.A.) 577,29 p.
4. Klaus Dibiasi (Italia) 559,05 p.
5. Michael Finneran (S.U.A.) 557,34 p.
6. Viaceslav Strahov (U.R.S.S.) 556,20 p.

Sărituri de la platformă :

1. **Klaus Dibiasi** (Italia) 504,12 p.
2. Richard Rydze (S.U.A.) 480,75 p.
3. Franco Cagnotto (Italia) 475,83 p.
4. Lothar Matthes (R.D.G.) 456,75 p.
5. David Ambarțumian (U.R.S.S.) 463,56 p.
6. Richard Early (S.U.A.) 462,45 p.

. . . . . .

25. ION GANEA — ROMÂNIA

PENTATLON MODERN

Individual :

1. **Andras Balczo (Ungaria)** 5 412 p
2. Boris Onișcenko (U.R.S.S.) 5 335 p
3. Pavel Lednev (U.R.S.S.) 5 328 p
4. Robert Fox (Marea Britanie) 5 311 p
5. Vladimir Șmelev (U.R.S.S.) 5 302 p
6. Björn Ferm (Suedia) 5 283 p

. . . . . .

23. DUMITRU SPÎRLEA (ROMÂNIA) 4 754 p
38. MARIAN COSMESCU (ROMÂNIA) 4 490 p
48. ALBERT COVACI (ROMÂNIA) 4 381 p

Echipe

1. **U.R.S.S.** 17 975 p
2. Ungaria 15 348 p
3. Finlanda 14 812 p
4. S.U.A. 14 802 p
5. Suedia 14 708 p
6. R.D.G. 14 628 p

. . . . . .

12. ROMÂNIA 13 655 p

POLO PE APĂ

1. **U.R.S.S.**
2. Ungaria
3. S.U.A.
4. Iugoslavia
5. R.F.G.
6. Italia

. . . . . .

7. ROMÂNIA

SCRIMĂ

FEMININ

Floretă individual :

1. **Antonella Ragno** (Italia)
2. Ildiko Bobis (Ungaria)
3. Galina Gorohova (U.R.S.S.)
4. Marie-Chantal-Demaille (Franța)
5. Elena Belova (U.R.S.S.)
6. Kerstin Palm (Suedia)

Floretă pe echipe :

1. **U.R.S.S.**
2. Ungaria

3. ROMÂNIA
4. Italia

MASCULIN

Floretă individual :

1. **Witold Wojda** (Polonia)
2. Jenö Kamuti (Ungaria)
3. Christian Noel (Franța)
4. MIHAI ȚIU (ROMÂNIA)
5. Vladimir Denisov (U.R.S.S.)
6. Marek Dabowski (Polonia)

Floretă pe echipe :

1. **Polonia**
2. U.R.S.S.
3. Franța
4. Ungaria
5. R.F.G.
6. Japonia
7—8. ROMÂNIA și Cuba

Spadă individual :

1. **Csaba Fenyvessi** (Ungaria)
2. Jacques Ladegaillerie (Franța)
3. Gyözo Kulcsar (Ungaria)
4. ANTON PONGRAȚ (ROMÂNIA)
5. Rolf Etling (Suedia)
6. Jean Brodin (Franța)

Spadă pe echipe :

1. **Ungaria**
2. Elveția
3. Uniunea Sovietică
4. Franța
5. ROMÂNIA
6. Polonia

Sabie individual :

1. **Viktor Sidiak** (U.R.S.S.)
2. Peter Maroth (Ungaria)
3. Vladimir Nazlimov (U.R.S.S.)
4. Michelle Maffei (Italia)
5. Regis Bonissent (Franța)
6. Tamas Kovacs (Ungaria)

Sabie pe echipe :

1. **Italia**
2. U.R.S.S.
3. Ungaria
4. ROMÂNIA
5. Polonia
6. Cuba

TIR

Armă liberă calibru redus — 3 × 40 focuri :

1. **John Writter** (S.U.A.) 1 166 p. R.O. R.M.
2. Lonny Bassham (S.U.A.) 1 157 p.
3. Werner Lippoldt (R.D.G.) 1 153 p.
4. Petr Kovarik (Cehoslovacia) 1 153 p.
5. Victor Aghisev (U.R.S.S.) 1 152 p.
6. Andrzej Sieledcow (Polonia) 1 151 p.

. . . . . .

8. NICOLAE ROTARU (ROMÂNIA) 1 148 p.

. . . . . .

20. PETRE ȘANDOR — ROMÂNIA — 1 139 p.

Armă liberă calibru redus 60 focuri poziția culcat :

1. **Li Ho Iun** (R.P.D. Coreeană) 599 p. R.O. R.M.
2. Victor Auer (S.U.A.) 598 p.
3. NICOLAE ROTARU (ROMÂNIA) 598 p.
4. Giuseppe de Chirico (Italia) 597 p.
5. Jiri Vogler (Cehoslavacia) 597 p.
6. Iaime Santiago (Porto Rico) 597 p.

. . . . . .

53. ILIE CODREANU (ROMÂNIA) 590 p.

Armă liberă calibru mare 3 × 40 focuri :

1. **Lones Wigger** (S.U.A.) 1 155 p.
2. Boris Melnik (U.R.S.S.) 1 155p.
3. Lajos Papp (Ungaria) 1 149 p.
4. Uto Wunderlich (R.D.G.) 1 149 p.
5. Karel Bulan (Cehoslovacia) 1 146 p.
6. Jaako Minkkinen (Finlanda) 1 146 p.

. . . . . .

21. PETRE ȘANDOR (ROMÂNIA) 1 127 p.

. . . . . .

28. EUGEN SATALA (ROMÂNIA) 1 102 p.

Talere aruncate din șanț :

1. **Angelo Scalzone** (Italia) 199 t. R.M.
2. Michel Carrega (Franța) 197 t.

3. Silvano Basagni (Italia) 195 t
4. Burckhardt Hoppe (R.D.G.) 193 t
5. Jonny Pahlsson (Suedia) 193 t
6. James Poindexter (S.U.A.) 192 t

. . . . . .

14. GEORGE FLORESCU (ROMÂNIA) 192 t

. . . . . .

30. ION DUMITRESCU (ROMÂNIA) 183 t

Talere aruncate din turn (Skeet) :

1. **Konrad Wirnhier** (R.F.G.) 195 t (după baraj : 25 t)
2. Evgheni Petrov (U.R.S.S.) 195 t (după baraj : 24 t)
3. Michael Buchheim (R.D.G.) 195 t (după baraj : 23 t)
4. Joseph Neville (Marea Britanie) 194 t
5. Roberto Castrillo (Cuba) 194 t
6. Klaus Reschke (R.D.G.) 193 t

. . . . . .

23. GLEB PINTILIE (ROMÂNIA) 100 t

Pistol viteză 60 de focuri :

1. **Josef Zapedzki** (Polonia) 595 p. R.O.
2. Ladislau Falta (Cehoslovacia) 594 p.
3. Victor Torşin (U.R.S.S.) 593 p.
4. Paul Buser (Elveţia) 592 p.
5. Jaime Gonzales (Spania) 592 p.
6. Giovanni Liverzani (Italia) 591 p.

. . . . . .

12. DAN IUGA (ROMÂNIA) 589 p.

. . . . . .

25. ION TRIPŞA (ROMÂNIA) 582 p.

Pistol liber :

1. **Ragnar Skanaker** (Suedia) 567 p. R.O.
2. DAN IUGA (ROMÂNIA) 562 p.
3. Rudolf Dolliner (Austria) 560 p.
4. Rajmund Stachurski (Polonia) 559 p.
5. Harald Vollmar (R.D. Germană) 558 p.
6. Hynek Hromada (Ceshoslovacia) 556 p.

Mistreţ alergător :

1. **Jakov Sjesniak** (U.R.S.S.) 569 p. R.M.
2. Helmut Bellingrodt (Columbia) 565 p.
3. Mohn Kynoch (Marea Britanie) 562 p.
4. Valeri Postoyanov (U.R.S.S.) 560 p.
5. Chirstof Zeisner (R.F.G.) 554 p.
6. Gote Gaard (Suedia) 553 p.

TIR CU ARCUL

MASCULIN :

1. **John Williams** (S.U.A.) 2 528 p
2. Günnar Jarvil (Suedia) 2 481 p
3. Kyosti Laasonan (Finlanda) 2 467 p
4. Robert Cagniaux (Belgia) 2 445 p
5. Edwin Eliason (S.U.A.) 2 438 p
6. Donald Jackson (Canada) 2 437 p

FEMININ :

1. **Doreen Wilber** (S.U.A.) 2 424 p
2. Irena Szydlovska (Polonia) 2 407 p
3. Ema Gapcenko (U.R.S.S.) 2 403 p
4. Keto Losaberidze (U.R.S.S.) 2 402 p
5. Linda Myers (S.U.A.) 2 385 p
6. Maria Macszinska (Polonia) 2 371 p

VOLEI

Feminin

1. U.R.S.S.
2. Japonia
3. R.P.D. Coreeană
4. Coreea de Sud
5. Ungaria
6. Cuba

Masculin

1. Japonia
2. R.D.G.
3. U.R.S.S.
4. Bulgaria
5. ROMÂNIA
6. Cehoslovacia

INHALT

TECHNIK — METHODIK — TRAINING

ELENA FORȚU, IRENA TĂNĂSESCU : Studium des Verhältnisses zwischen der Fortbewegungsgeschwindigkeit und den Messwerten einiger Kraft — und Frequenzproben der Schritte bei Kurzstreckenläufen 2

R. SOTIRIU : Ubungen zur Entwicklung der spezifischen Ausdauer — Handball 10

LEIBESERZIEHUNG UND SPORT IM UNTERRICHT

V. FARCAȘ : Beiträge zur Vereinheitlichung und Verbesserung des Beurteilungssystems im Fach Leibeserziehung 16

V. ROȘALĂ : Aus den Aufzeichnungen eines Turnlehrers 22

SPORT — ERHOLUNG — GESUNDHEIT

I. DRĂGAN : Beiträge, um den Rang, welchen der Sport und die sportlichen Spiele in der Erholung, im vorjugendlichen Alter einnehmen, festzulegen 24

SPORTMEDIZIN

SOFRONIA LAZĂR, VALERIA ȘUTEU, DOINA FEURDEAN : Möglichkeiten, in der Schule physischen Mängeln vorzubeugen und sie zu korrigieren 31

MEINUNGEN — BERATUNGEN

M. EPURAN : Die Psychologie der Körpertätigkeiten — Konzept, Problematik und erzieherische Bedeutung 37

GESCHICHTLICHES

D. ALMĂȘAN : Einige Angaben über die Leibeserziehung an den Hochschulen in Cluj 42

MERIDIANE

I. BERG-SORENSEN : Aktuelle Probleme an den dänischen Schulen 48

PORTRAT

M. TRANCĂ : Calistrat Cuțov . . 52

BIBLIOGRAPHISCHES VERZEICHNIS

DIE OLYMPISCHEN SPIELE — MÜNCHEN

* * * : Die Endergebnisse der Wettkämpfe 56

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕХНИКА — МЕТОДИКА — ТРЕНИРОВКА

ЕЛЕНА ФОРЦУ, ИРЕНА ТЭНЭСЕСКУ: Изучение соотношения между скоростью движения и указателями силовых и частотных упражнений в скоростных бегах 2

Р. СОТИРИУ: Упражнения по развитию специфической выносливости в игре по ручному мячу 10

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ШКОЛЕ

В. ФАРКАШ: К униформизации и улучшению системы оценки на занятиях по физическому воспитанию . . . 16

В. РОШАЛЭ: Из записок преподавателя физического воспитания . . 22

СПОРТ — ОТДЫХ — ЗДОРОВЬЕ

И. ДРЭГАН: К уточнению места, занятого спортом и спортивными играми в отдыхе несовершеннолетних . . 24

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

СОФРОНИЯ ЛАЗЭР, ВАЛЕРИЯ ШУТЕУ, ДОЙНА ФЕУРДЯН: Возможности предупреждения и исправления физических недостатков в школьной среде 31

МНЕНИЯ — КОНСУЛЬТАЦИИ

М. ЕПУРАН: Психология деятельностей тела — взгляды, проблематика и воспитательное значение . . . 37

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ

Д. АЛМЭШАН: Несколько данных о физическом воспитании в клужских университетах 42

МЕРИДИАНЫ

И. БЕРГ-СОРЕНСЕН: Актуальные проблемы тренировки в школах дании 38

ПОРТРЕТ

М. ТРАНКЭ: Калистрат Куцов . . 52

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В МЮНХЕНЕ

* * *: Результаты финальных соревнований 56

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV Nr. 11, NOIEMBRIE, 1972

CUPRINS

EDITORIAL

L. TEODORESCU : Semicentenarul Institutului de educație fizică și sport 2

E. GHIBU : Locul Institutului de educație fizică și sport în ansamblul activității sportive din țara noastră 5

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

D. SERAFIM, V. DUMITRESCU : Problema selecției și a pregătirii în proba de aruncare a greutății 11

E. BLAGA : Unele aspecte de structură în jocul de baschet . . . 22

N. ROTARU : Greșeli frecvente ale trăgătorilor de performanță . . 29

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

GH. MITRA, AL. MOGOȘ : Tendințe și orientări contemporane privind tehnologia didactică — posibilități de valorificare în predarea educației fizice . . . 35

RODICA DINCĂ : Întocmirea planificării la educația fizică . . 43

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

CONSTANȚA CIUCUREL, GH. SIMION : Studiu privind locul activității sportive în timpul vacanțelor la elevii de vîrstă școlară mijlocie 45

OPINII — CONSULTAȚII

S. BLUMENFELD, I. IACOB ANCA JURCA : Optica studenților privind educația fizică în anul II, în învățămîntul superior . . . 52

PORTRET

T. NICOLAU : Valeria Bufanu . . 60

NOTE — ȘTIRI — COMENTARII

T. ARDELEAN : Învățarea programată. Cotribuții la aplicarea în atletism 64

* * * : Elemente de psihopedagogie sportivă 70

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF: MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE:

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRAGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București Căsuța poștală nr. 34. Telefon 137477. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București calea Griviței 64 — 66 P.O.B. 2001 Telex 225 București — România

SEMICENTENARUL INSTITUTULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Prof. univ. dr. LEON TEODORESCU
Rectorul I. E. F. S.
Vicepreşedinte al C. N. E. F. S.

Anul acesta, la 1 decembrie, se împlinesc 50 de ani de existenţă a Institutului de educaţie fizică şi sport.

Pentru cei prezenţi azi în institut — corp didactic şi studenţi — ca şi pentru toţi aceia care de-a lungul acestei jumătăţi de veac au pregătit generaţii de specialişti în cadrul catedrelor, pentru actualii specialişti formaţi în laboratoarele, sălile şi terenurile de sport, pe băncile acestui înalt for de cultură de specialitate, aniversarea semicentenarului I.E.F.S. constituie un fericit prilej de retrospectivă asupra drumului parcurs în cele cinci decenii şi, totodată, de a privi cu răspundere sarcinile importante ce revin institutului în perioada care urmează.

Institutul de educaţie fizică şi sport a luat fiinţă în condiţiile în care, în ţara noastră existau numai încercări timide de organizare a învăţămîntului pentru pregătirea profesorilor şi instructorilor de educaţie fizică.

Răspunzînd unei cerinţe obiective, rezultate din stadiul de dezvoltare a activităţii de educaţie fizică din şcoli, licee şi armată, care se aflau în plin proces de căutări pentru rezolvarea problemei pregătirii fizice a tinerilor de care se ocupau, în luna decembrie a anului 1922 lua fiinţă pe Dealul Spirii Institutul Naţional de Educaţie Fizică, în cadrul Oficiului Naţional de Educaţie Fizică, înfiinţat nu mult înainte, ca formă de stat a organizării educaţiei fizice şi sportului în ţara noastră. La deschiderea cursurilor participau numai 14 studenţi...

Prin Legea educaţiei fizice, promulgată la 15 iunie 1923, se marca începerea unei etape noi în istoria educaţiei fizice din România, încercîndu-se punerea bazelor ştiinţifice acestei activităţi.

Ceea ce este de remarcat — şi ne mîndrim cu aceasta — este faptul că institutul de pregătire a cadrelor necesare predării educaţiei fizice se numără printre primele din Europa şi chiar din lume, dovedind înţelegerea pentru o activitate ştiinţifică, în limitele impuse de dezvoltarea ştiinţelor pedagogice în ţara noastră în etapa respectivă.

Este semnificativ de amintit faptul că, în anul 1928, în Franţa, un deputat a interpelat pe ministrul instrucţiunii publice asupra datei la care se va înfiinţa o şcoală superioară pentru pregătirea

profesorilor de educație fizică, avînd ca element de referință și argumentare România, care a înființat o astfel de școală încă din 1922.

Inițiatorul, organizatorul și primul rector al Institutului Național de Educație Fizică a fost Virgil Bădulescu. *Om al epocii sale, personalitate marcantă, cu excepționale calități de organizator și animator, dar și cu lipsurile conceptuale inerente formației sale militare și tributar temperamentului său, el a avut contribuții remarcabile la modernizarea educației fizice românești în armată, la organizarea și instituționalizarea educației fizice pe linie de stat (O.N.E.F.).*

I.N.E.F.-ul era organizat după modelul „Școlii centrale de gimnastică" din Stockholm, școală în care făcuse specializarea Virgil Bădulescu.

Conceptual, conținutul învățămîntului practic *a fost axat pe sistemul suedez de gimnastică, completat cu: atletism, scrimă, box, jiu-jitsu (judo), dansuri populare, gimnastică ritmică (numai studentele) unele jocuri sportive (introduse mult mai tîrziu), gimnastică medicală, practică pedagogică; pregătirea* teoretico-științifică *cuprindea: gimnastica, istoria educației fizice (supradimensionată), teoria și organizarea educației fizice, anatomia, fiziologia, igiena, mecanica, statistica, pedagogia și psihologia.*

Acest plan de învățămînt nu a suferit modificări esențiale pînă în anul universitar 1948—1949, an universitar care marchează începutul perioadei de reconstrucție și construcție a ceea ce reprezintă astăzi I.E.F.S.

Lipsit aproape total de sprijinul material al oficialităților, fără baze și instalații sportive, fără laboratoare, institutul a rezistat, s-a dezvoltat și și-a consolidat conținutul învățămîntului, așezîndu-l pe baze științifice tot mai realiste.

În decursul timpului, institutul a schimbat mai multe denumiri, în funcție de etapele respective. 1922 — I.N.E.F.; 1929 — I.S.E.F. (Institutul Superior de Educație Fizică); 1937 — A.N.E.F. (Academia Națională de Educație Fizică); 1942 — S.S.E.F. (Școala Superioară de Educație Fizică); 1945 — din nou A.N.E.F.

Un sfert de veac de... vicisitudini, dar și de satisfacția unor mari împliniri, pentru perioada respectivă. Institutul a pregătit de atunci specialiști cu calificare superioară *în domeniul educației fizice, a introdus cercetarea științifică de specialitate, a generalizat pe plan național-școlar sistemul suedez de educație fizică, axat pe gimnastică, ceea ce reprezenta „modernul", „științificul" în etapa respectivă, contribuind la introducerea și răspîndirea în țară, situîndu-se printre promotori, a unor discipline sportive ca: baschetul, voleiul, boxul, gimnastica ritmică, gimnastica medicală. Tot el a „descoperit" litoralul românesc în anul 1926, prin organizarea anuală a cursurilor de înot pentru studenți, tabere pentru „amatori" și prin construcții de baze sportive la Eforie (sală și terenuri de sport, bazin de înot, poligon de tir), a editat și răspîndit în țară și în străinătate „Analele Educației Fizice", prima revistă științifică de specialitate din țara noastră.*

Realizările remarcabile s-au datorat competenței, hărniciei, entuziasmului și credinței *în nobila idee a necesității educării fizice și sportive a tineretului, a întregului popor român, idee nobilă servită* în cadrul institutului — *în calitate de profesori — de nume ilustre ale științei românești.*

Drumul deschis de Virgil Bădulescu (rector 1922—1930) a fost urmat în continuare de prof. dr. Francisc Rainer (rector în 1930), prof. Constantin Kiriței, savantul de notorietate mondială, acad. Octav Onicescu (rector 1930—1938), prof. dr. C. Michailescu (rector 1938—1941 și 1944), prof. dr. doc. Horia Dumitrescu (rector 1942—1944 și 1944—1946), prof. dr. doc. Leonida Alexiu (rector 1946—1948), prof. dr. doc. Gheorghe Zapan, prof. dr. doc. Iacob Mihăilă, prof. dr. R. Olinescu, prof. dr. Gh. Tătăranu, prof. dr. doc. Adrian Ionescu, prof. dr. doc. Anghel Manolache, prof. dr. doc. Florian Ulmeanu și eminentul său dascăl prof. univ. Virgil Roșală.

Perioada construcției și reconstrucției socialiste a învățămîntului superior în domeniul educației fizice și sportului începe o dată cu memorabilele cuceriri ale poporului român sub conducerea partidului.

Începe era marilor înfăptuiri ancorate plenar și ferm în realizarea pe plan conceptual și practic a politicii științifice a partidului în activitatea de educație fizică și sport.

Cinstit de partid cu investitura formării de cadre cu cea mai înaltă calificare în domeniul educației fizice și sportului, domeniu aparținînd culturii naționale și universale, *institutul — condus, îndrumat și sprijinit de către P.C.R. — începe un viguros proces de construcție și reconstrucție socialistă a lui însuși : se reconstruiesc și se construiesc concepte și concepții, planuri și programe de învățămînt, discipline științifice și practico-metodice, cadre didactice vechi și noi și mai ales „studenți noi". Construcția și reconstrucția începută încorporează tradițiile sănătoase ale precursorilor, ținînd seamă de realitățile, necesitățile dar și de perspectivele educației fizice și sportului ale societății noi, socialiste, care începea să se edifice în patria noastră.*

Devenită un bun al întregului popor, declarată apoi prin lege, activitatea de educație fizică și sport din țara noastră, activitate de interes național, avea și are nevoie de specialiști. Cu toate aceste eforturi, pînă în 1948 — într-un sfert de secol — institutul pregătise numai 750 de absolvenți !

Răspunzînd cu elan sarcinii încredințate de partid de a forma cît mai mulți profesori, antrenori și alți specialiști cu înaltă calificare, în institut se acționează energic. Crește numărul studenților de la mai puțin de 100, la aproape 900 ; se înființează și cursuri fără frecvență (1950), crește numărul studenților la aproape 2 000, sportul românesc de masă și de performanță se dezvoltă vertiginos și multilateral. În planurile de învățămînt ale institutului sînt introduse 15 discipline noi, discipline olimpice, jocuri sportive de largă răspîndire, sporturi aplicative.

Educația fizică și sportivă a tineretului, a întregului popor trebuie să se dezvolte și să se practice pe baze științifice; în planul de învățămînt apar discipline științifice noi, specializate: biomecanica, fiziologia educației fizice și sporturilor, psihologia educației fizice și sporturilor, biochimia, medicina educației fizice; se introduce și se dezvoltă cercetarea științifico-metodică la toate cadrele și toate catedrele.

România populară și socialistă începe să se afirme în sportul internațional valorificînd talentul și aptitudinile sportive remarcabile ale tinerilor noștri. Sportul de performanță avea nevoie de antrenori de înaltă calificare. În acest sens, se introduc, încă din anul 1950, cursurile de specializare într-o ramură de sport, specializare care extinde aria de activitate și respectiv profilul absolventului institutului.

Sportul de performanță avea nevoie și de sportivi valoroși, pe vechea tradiție a S.S.U.E.F. (Societatea Sportivă Universitară de Educație Fizică). Se înființează în 1949 și se dezvoltă clubul sportiv al institutului, club în care s-au pregătit și se pregătesc sute de sportivi fruntași, mulți dintre ei deținători de medalii olimpice, de titluri de campioni și recordmeni mondiali, europeni și naționali, sportivi care salută și se îmbărbătează în lupta sportivă prin tradiționalul: „I.E.F.S. — Ura" !

Din complexa și variata activitate științifică și formativă a institutului, reieșea necesitatea unor specialiști — cadre universitare — de cea mai înaltă calificare, la nivelul dezvoltării pe plan mondial a domeniului. Celor mai puțin de douăzeci de cadre ale A.N.E.F.-ului li s-au adăugat peste o sută de cadre tinere și, în paralel cu formarea viitorilor absolvenți, s-a desfășurat și procesul de selecționare, formare și autoformare a noilor cadre ale institutului. Au fost chemați absolvenți ai institutului, care în același timp erau sportivi reputați, cu aptitudini pedagogice și de cercetători admirați și iubiți de masa de studenți, au fost chemați și au venit tineri specialiști în științele biologice și psihopedagogice, care și ei erau cunoscuți prin performanțele sportive realizate.

Așa a început asaltul tineresc al științei educației fizice și sportului : *cu studenți tineri, cu cadre tinere angajate într-un proces comun formativ și, totodată, de autoformare. O nouă generație de sportivi, tineri atunci, și în plină maturitate creatoare astăzi, și-a început activitatea. Menționăm printre aceștia pe specialiștii reputați nu numai în țară, dar și peste hotare, cum au fost regretații Zeno Dragomir, Nicolae Roșculeț și Iosif Sîrbu și cum sînt Laurențiu Bran, Adina Stroescu, Constantin Herold, Ion Șiclovan, Ion Kunst-Ghermănescu, Nicolae Dumitrescu, Miron Georgescu, Andrei Demeter, Nicolae Murafa, Mihai Epuran, Vascul Popovici, Elena Jianu, Eustațiu Mărgărit, Nicolae Pădureanu, Ștefan Roman și mulți alții. Foști campioni, recordmeni, maeștri și maeștri emeriți ai sportului care — alături și învățînd de la experimentații Virgil Roșală, Florin Ulmeanu și de la cel recent dispărutul Adrian Ionescu — cinstesc prin rezultatele muncii lor încrederea acordată de partid de a*

construi și reconstrui învățămîntul superior de educație fizică și sport.

★

La înfăptuirea măreților realizări ale partidului, statului și poporului român, reflectate etapă de etapă și în dezvoltarea culturii, educației fizice și sportive, înfăptuiri care au solicitat eforturi intense și dăruire, institutul a răspuns prezent!

Studenții I.E.F.S., conștienți de necesitatea unei pregătiri cît mai bune, muncesc cu sîrguință în sălile de cursuri și de seminar, în laboratoare, în bibliotecă și pe stadion pentru a deveni specialiști cu înaltă calificare, intelectuali care predau educația fizică și sportivă ; *sînt studenți-cetățeni, curajoși și înflăcărați patrioți aflați în primele rînduri în lupta pentru a stăvili proporțiile și urmările unor grele încercări prin care a trecut țara și poporul. Sînt studenți care, pe schiuri, în timpul marelui viscol, au aprovizionat cu făină și pîine populația Capitalei, aceeași care au înfăptuit adevărate acte de eroism în lupta cu stihia inundațiilor pentru salvarea recoltei din Insula mare a Brăilei, aceeași care spărgînd stînca masivului Parîng și economisind peste un milion de lei își construiesc la o altitudine de aproape 2 000 de m baza pentru pregătirea lor în sporturile de iarnă.*

★

Așa s-a înființat, a crescut și s-a dezvoltat Institutul de educație fizică și sport, lăcaș de cultură, educație fizică și sportivă al cărui semicentenar îl sărbătorim în anul al XXV-lea al Republicii, an de cotitură al societății și națiunii române socialiste angajate plenar în construirea și cucerirea unor trepte mereu mai înalte ale bunăstării, culturii și civilizației, an în care întregul popor, la chemarea partidului, a secretarului său general, tovarășul Nicolae Ceaușescu, *înfăptuiește Hotărîrile Congresului al X-lea și ale Conferinței Naționale a P.C.R., luptînd și muncind pentru realizarea cincinalului în patru ani și jumătate.*

În anul semicentenarului, I.E.F.S. are două facultăți, 2 300 de studenți și 200 de cadre didactice ; pe lîngă institut funcționează trei cluburi sportive studențești fruntașe : I.E.F.S., Clubul atletic universitar și Clubul nautic universitar ; a crescut aria relațiilor pe plan internațional în cercetarea științifică fundamentală și aplicativă de specialitate, cum sînt cele din : fiziologia nervoasă, biomecanică, controlul medico-sportiv, cultura fizică medicală, psihologia sportivă, teoria și metodica educației fizice, antrenamentul sportiv, terminologia sportivă, educația sportivă. Institutul a creat unele concepte metodice originale, unele cu caracter de „școală" (în jocuri sportive, sporturi nautice, schi etc.) și mai ales în domeniul educației fizice școlare, în care institutul a fost permanent promotorul a ceea ce este nou și modern.

Coroborarea obiectivelor planurilor de învățămînt și a programelor generale ale învățămîntului superior și ale activității de educație fizică și sport cu sarcinile mișcării sportive a constituit și constituie principala preocupare a catedrelor de specialitate. Acestui spirit novator al învățămîntului îi aderă și institutul nostru, ale cărui cadre didactice sînt pe deplin receptive.

Activitatea din noul an universitar 1972-1973 reprezintă o etapă calitativ nouă, superioară, consecință a sarcinilor trasate de Conferința Națională a Partidului Comunist Român din 19-21 iulie a.c., cu implicații asupra învățămîntului, care este una dintre cele mai importante activități de formare a omului, a cadrelor necesare edificării socialismului.

Aplicarea măsurilor politico-educative prevăzute în programul P.C.R. de ridicare a conștiinței socialiste, a hotărîrilor Conferinței Naționale a P.C.R., a indicațiilor prețioase referitoare la orientarea și sarcinile învățămîntului superior date personal — cu clarviziunea și capacitatea prospectivă care-l caracterizează — de către tovarășul Nicolae Ceaușescu *constituie o bază fermă de situare a învățămîntului universitar pe o treaptă calitativ superioară. În etapa care urmează, el va corespunde și mai mult celor mai avansate exigențe pe plan mondial, amplificîndu-și totodată eficiența și contribuția la efortul unanim al poporului român în măreața operă de accelerare a procesului de reducere a decalajului privind dezvoltarea economică a țării efort concretizat în înfăptuirea angajamentului de îndeplinire a actualului plan cincinal în numai patru ani și jumătate.*

Acest angajament luat de întregul popor român mobilizează deopotrivă cadrele didactice și studenții Institutului de educație fizică și sport la valorificarea maximă a capacităților de care dispun în exercitarea nobilei lor profesiuni de educare fizică și sportivă a tineretului. Prin acest angajament ei răspund sarcinii învățămîntului superior trasată de tovarășul Nicolae Ceaușescu *în cuvîntarea rostită la Cluj, cu ocazia inaugurării noului an universitar, aceea de a pregăti un tineret care să corespundă cerințelor societății atît din punct de vedere al cunoștințelor de specialitate, cît și din punct de vedere politic, ideologic,* „care să poată duce în mod sigur înainte cuceririle înaintașilor, să ridice pe noi culmi civilizația socialistă, să asigure viitorul luminos al patriei noastre".

LOCUL INSTITUTULUI DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT ÎN ANSAMBLUL ACTIVITĂŢII SPORTIVE DIN ŢARA NOASTRĂ

Conf. dr. EMIL GHIBU
Vicepreşedinte al C. N. E. F .S.
Lector ION TODAN
I. E. F. S.

În majoritatea domeniilor de activitate instituţiile de învăţămînt superior constituie foruri de polarizare, impulsionare şi fundamentare ştiinţifică a cunoştinţelor teoretice şi practice din domeniul respectiv. Acest lucru poate fi spus şi despre Institutul de educaţie fizică şi sport.

În acest an se împlinesc cinci decenii de cînd pe istoricul „Dealul Spirii" a luat fiinţă primul institut de învăţămînt superior de educaţie fizică din România. Cinci decenii înseamnă o tradiţie, înseamnă multe promoţii de profesori de educaţie fizică ce şi-au adus o contribuţie de seamă la realizările educaţiei fizice şi sportului românesc.

Încercînd să determinăm rolul, locul şi unele caracteristici ale I.E.F.S.-ului în ansamblul activităţii de educaţie fizică şi sport din ţara noastră considerăm util să menţionăm următoarele :

• în „Dealul Spirii" unde fiecare bucăţică de pămînt respiră istorie, în clădirile unei cazărmi făcute de Cuza Vodă, care la începutul secolului XX a adăpostit „Şcoala de infanterie" şi-a început activitatea la 1 decembrie 1922 „Institutul Naţional de Educaţie Fizică". În scurtă vreme vechilor clădiri ale cazărmii li s-au adăugat cîteva mai mici, care au adăpostit cîteva servicii administrative ale Institutului. Renovările aduse au permis amenajarea unor săli de gimnastică, box, scrimă, gimnastică ritmică şi gimnastică medicală. Peste cîţiva ani, o clădire în stil nordic va adăposti căminul de studente. La poalele dealului, care are o cădere bruscă în dreptul institutului, se întindea un loc întins plin de bălţi şi de păpuriş. Aici, în primăvara anului 1926 şi-a deschis porţile primul stadion modern din ţara noastră şi care, după refaceri esenţiale, a devenit în anul 1948 „Stadionul Republicii".

• „Casa Culturii Poporului", al cărui director general era D. Gusti, avea printre preocupările sale şi organizarea educaţiei fizice româneşti. Astfel, în anul 1922 s-a înfiinţat „Oficiul Naţional de Educaţie Fizică" (O.N.E.F.), ca instituţie de stat, iar în cadrul ONEF şi-a deschis cursurile şi „Institutul Naţionale de Educaţie Fizică" (INEF). Ulterior — în iunie 1923 — a apărut „Legea Educaţiei Fizice" care a consfinţit — de jure — existenţa celor două instituţii. În anii care urmează institutul va căpăta mai multe denumiri, ca : „Institutul Superior de Educaţie Fizică" (ISEF) în 1929, „Academia Naţională de Educaţie Fizică" (ANEF) în 1937, „Şcoala Superioară de Educaţie fizică" (SSEF) în 1942, din nou ANEF în 1945, „Institutul de Educaţie Fizică" (IEF) în 1948, „Institutul de Cultură Fizică" (ICF) în 1950 şi „Institutul de Educaţie Fizică şi Sport" (IEFS) în 1968.

Prima şedinţă a consiliului profesoral a avut loc în 25 noiembrie 1922, la 29 noiembrie s-a făcut deschiderea festivă, iar la 1 decembrie 1922 s-au deschis cursurile institutului ;

● dintre personalităţile care au pus bazele acestei instituţii şi au contribuit în anii începuturilor la dezvoltarea acesteia se cuvine să menţionăm pe : Virgil Bădulescu — primul rector al institutului, Virgil Roşală (gimnastica şi metodica educaţiei fizice şcolare), Fr. Rainer şi Horia Dumitrescu (anatomie), C. Kiriţescu (istoria educaţiei fizice), C. Lascăr şi ulterior Adrian Ionescu (cultură fizică medicală), O. Onicescu (rector 1930—1938), I. Mihăilă (teoria educaţiei fizice şi metodica jocurilor de mişcare), col. Teacă (schi, jiu-jitsu), C. Michailescu şi în continuare Fl. Ulmeanu (fiziologie), C. Calavrezo (psihologie) ;

● înfiinţarea acestei instituţii în anul 1922 marchează un moment important în istoria educaţiei fizice româneşti, începutul unei etape noi, de susţinere ştiinţifică a acestui sector de activitate socială ;

● predarea, chiar din primii ani de existenţă, a unor discipline (anatomie, fiziologie, teorie, psihologie) de către cadre didactice cu autoritate ştiinţifică a imprimat un nivel universitar procesului de pregătire a studenţilor, lucru de mare importanţă în perioada de început a formării primului institut de învăţămînt superior în educaţie fizică. Drept urmare, în deceniul al 3-lea al secolului nostru, institutul din Bucureşti a reprezentat una din cele mai solide instituţii de specialitate de grad universitar din Europa şi chiar din lume ;

● înfiinţarea institutului a însemnat punerea pe acelaşi plan profesional a profesorilor de educaţie fizică cu celelalte cadre didactice ;

● în primul sfert de veac de existenţă obiectivul principal al institutului a fost formarea profesorilor de educaţie fizică pentru învăţămîntul liceal. Activitatea primelor promoţii de absolvenţi a însemnat înlăturarea fermă a empirismului îngust, îmbunătăţirea autorităţii ştiinţifico-pedagogice a acestei discipline şcolare. Cu multe limite în această perioadă, totuşi institutul a contribuit şi la propăşirea unor activităţi sportive extra-şcolare ;

● de la înfiinţare şi pînă în prezent institutul a reprezentat forul metodologic principal al educaţiei fizice şcolare. Înainte de 23 August 1944 influenţa şi relaţiile institutului cu activitatea sportivă au fost sporadice. După 1944, odată cu reorganizarea şi dezvoltarea institutului, s-a amplificat rolul acestuia în conformitate cu cerinţele sistemului socialist de educaţie fizică şi sport. Astfel, s-a lărgit profilul absolvenţilor pentru a putea corespunde atît în învăţămînt, cît şi în activitatea organizată de federaţiile şi cluburile sportive ; în majoritatea organismelor de conducere şi colegiilor federaţiilor îşi aduc o preţioasă contribuţie cadre ale institutului ; de asemenea, în munca de cercetări ştiinţifice şi de organizare a diferitelor acţiuni sportive de masă, cadrele didactice ale IEFS-ului au contribuit nemijlocit la îmbunătăţirea continuă a acestor importante sectoare ale educaţiei fizice şi sportului. Prin urmare, în ultimul sfert de veac constatăm o legătură tot mai strînsă între principalele sectoare ale activităţii de educaţie fizică şi sport (sportul şcolar, universitar, de masă, de performanţă, cercetarea ştiinţifică, perfecţionarea cadrelor), o mai temeinică cunoaştere şi influenţare a nevoilor practicii, orientare ce se cere aprofundată şi dezvoltată ;

● cadrele institutului care au activat în perioada 1922—1944 au avut un rol important în perfecţionarea educaţiei fizice şcolare, a gimnasticii analitico-formative, în punerea bazelor anatomiei şi fiziologiei exerciţiilor fizice, psihologiei sportive, a metodicii jocurilor de mişcare (jocurilor mici), atletismului, schiului şi înotului şcolar, excursiilor ;

● odată cu lărgirea posibilităţilor şi sarcinilor, în perioada 1944—1972 institutul şi-a mărit aria preocupărilor, contribuind în bună măsură — prin manuale, comunicări şi activitate practică — la dezvoltarea teoriei şi metodicii educaţiei fizice şi antrenamentului sportiv, teoriei şi metodicii jocurilor sportive, atletismului, gimnasticii, luptelor, boxului, canotajului, precum şi a fiziologiei, biomecanicii, psihologiei sportive, a culturii fizice medicale. În ultimii ani conducerea şi catedrele institutului au desfăşurat o rodnică activitate în acţiunea de modernizare a educaţiei fizice, aducînd elemente noi şi precizări metodologice importante în problemele educaţiei sportive, minisporturilor, programelor de specialitate pentru învăţămînt.

În sinteză, locul Institutului de Educație Fizică și Sport, în ansamblul acestui domeniu de activitate din țara noastră, poate fi caracterizat astfel :

a) crearea institutului în anul 1922 a însemnat o dată importantă în evoluția practicării exercițiilor fizice în România. Acest eveniment a reflectat unele cerințe noi social-pedagogice ale anilor respectivi, fiind pregătit din punct de vedere istoric în perioada introducerii educației fizice și sportului modern în țara noastră, 1890—1916 ;

b) în cei 50 de ani de existență a reprezentat principala instituție de formare a cadrelor de specialitate și de fundamentare științifică a practicării exercițiilor fizice și sportului ; în primul sfert de veac de funcționare institutul a avut un profil pregnant pedagogic și anume, cu privire la pedagogia educației fizice școlare, a gimnasticii formative și unor activități sportive tot cu caracter formativ — școlar ; în al doilea sfert de veac, aria activității institutului a crescut mult, îmbrățișînd toate sectoarele de bază ale educației fizice școlare, de masă și de performanță;

c) după Eliberare, puternica dezvoltare a institutului (creșterea substanțială a numărului de studenți și a corpului didactic) s-a efectuat concomitent cu implantarea tot mai puternică a acestei instituții în viața sportivă. Astfel, după 1944, legăturile directe dintre institut și organele de conducere a activității sportive (OSP, CCFS, UCFS, CNEFS) au dus pe de o parte la perfecționarea planului de învățămînt și a procesului instructiv-educativ, în raport cu cerințele practicii, iar pe de altă parte la un sprijin prețios al cadrelor didactice la formarea sistemului socialist de educație fizică ;

d) principalele discipline de susținere științifică a activității sportive — fiziologia exercițiilor fizice și sportului, anatomia și biomecanica cu aplicații la educația fizică, psihologia și pedagogia sportivă, igiena și cultura fizică medicală, metodica educației fizice — precum și unele școli românești pe ramuri de sport, sînt legate în dezvoltarea lor de activitatea cadrelor didactice și catedrelor institutului. Activitatea fructoasă didactico-științifică a contribuit la afirmarea și pe plan internațional, în ultimele două decenii, a medicinii și psihologiei sportive românești. Tot în acest context este necesar să remarcăm contribuția institutului la îmbogățirea datelor mondiale cu privire la desfășurarea lecțiilor de educație fizică, la conceptul de educație sportivă și la dezvoltarea unor ramuri sportive.

TEHNICĂ
METODICĂ
ANTRENAMENT

Prof. DAN SERAFIM
Şcoala sportivă de atletism — Bucureşti
Prof. VASILE DUMITRESCU
Centrul de cercetări
ştiinţifice şi documentare tehnică al
C.N.E.F.S.

SELECŢIA ŞI PREGĂTIREA ÎN PROBA DE ARUNCARE A GREUTĂŢII

1. PREZENTAREA PROBLEMEI

În literatura de specialitate, problema selecţiei şi, legată de aceasta, problema pregătirii sînt foarte mult controversate. În funcţie de vîrsta la care se susţine că se poate face selecţia, se vor alege şi metodele de pregătire. Astfel, unii autori sînt de părere că selecţia nu trebuie făcută mai devreme de 17—19 ani, pentru ca organismul viitorului sportiv să fie deja format şi să se poată lucra pentru forţă, calitate dominantă la aruncători. Alţii pledează pentru selecţia la vîrstă mai timpurie (13—15 ani), care ar permite asigurarea unei pregătiri complexe.

După cum se vede, aceste două probleme, selecţia şi pregătirea sînt strîns legate între ele, condiţionîndu-se reciproc.

În felul acesta, după efectuarea selecţiei apar probleme metodice la nivelul lucrului cu începătorii, în special în lucrul pentru dezvoltarea forţei.

Şi în această privinţă părerile sînt foarte diferite. Metodele cunoscute ca eficace în dezvoltarea forţei — metoda exerciţiilor de forţă dinamică (Body-Building, Power Training etc.), metoda halterofililor, metoda izometrică etc. —sînt recomandate pe rînd sau în combinaţii, în diferite succesiuni, de către unii, iar alţii, tot atît de numeroşi, pledează împotriva lor.

2. IPOTEZA LUCRĂRII

Noi considerăm că selecţia viitorilor aruncători de greutate se poate face la vîrsta de 13—15 ani, din rîndul tinerilor cu o înălţime minimă de 180 cm şi o greutate corporală de 68—75 kg. Cu astfel de tineri, urmînd o pregătire corespunzătoare, se pot obţine aruncători de greutate cu o talie peste 190 cm şi cu greutate de 100—110 kg, la vîrsta matură, favorabilă marilor rezultate.

În metodica de pregătire, considerăm că trebuie să se folosească :

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1972, pag. 11

— aruncări cu greutăți diferite;
— exerciții de alergare și de sărituri ;
— exerciții cu discurile de la bara de halteră, după metoda culturistă ;
— exerciții cu bara de haltere, după metoda halterofilului ;
— exerciții cu mingea medicinală ;
— exerciții acrobatice.

3. SCOPUL CERCETĂRII

Cercetarea de față are trei sarcini, în strînsă legătură una cu alta :

a) precizarea caracteristicilor inițiale, necesare selecției la vîrsta de 13—15 ani ;

b) verificarea metodicii de antrenament, corespunzătoare vîrstei de selecție (timpurie) ;

c) verificarea practică a concepțiilor teoretice și a experiențelor deja efectuate, privind selecția și pregătirea, prin performanța sportivă.

4. METODA DE CERCETARE

a) Subiecții

Au fost selecționați, pe baza unor observații vizuale și ulterior măsurători obiective, 22 de subiecți (16 băieți și 6 fete).

Datele inițiale ale acestor 22 de viitori aruncători sînt prezentate în tabelul 1.

b) Conținutul experimentului

S-au efectuat experimente orientate spre specializarea la aruncarea greutății, după o metodă pe care o vom analiza mai tîrziu. Antrenamentele, între 3—6 pe săptămînă, au fost efectuate în cadrul bazei sportive 23 August. din București.

c) Metoda de investigație

S-au efectuat controale medicale, măsurători biomotrice și fotociclograme. Periodic, s-au dat probe de control, pentru precizarea nivelului de dezvoltare fizică obținut. Nivelul de pregătire competițională a fost verificat în cadrul concursurilor oficiale din anii 1968 și 1969.

Cu privire la volumul de antrenament efectuat, s-a ținut evidența principalelor mijloace folosite în lecțiile cu subiecții.

Experimentul s-a desfășurat în anii 1968—1969.

5. REZULTATELE ȘI DISCUTAREA LOR

a) Selecția

Datele inițiale ale celor 22 de sportivi selecționați sînt prezentate în tabelul nr. 1. Orientarea noastă spre tinerii înalți și cu o masă mare musculară, cu lungime mare a tălpii (considerată de mulți specialiști ca un criteriu de apreciere privind posibilitățile viitoare de dezvoltare a taliei în general) este reflectată de mediile grupului selecționat.

În tabelul 2 sînt înscrise datele statistice ale grupului selecționat. Sportivul mediu selecționat (băieți) apare cu următoarele date :

—vîrstă 15 ani, talie 181,66 cm, greutate corporală 81,5 kg, număr de pantof 43,75 un indice talie-greutate ușor favorabil taliei 1,009, ceea ce arată orientarea spre sportivii dezvoltați proporțional.

La fete, datele medii sînt :
vîrstă 15 ani, talie 170,06 cm, greutate corporală 73,16 kg, număr de pantof 38,38, indice talie-greutate 0,967 (derivație spre subiecți cu masă musculară mai mare decît ar fi normal, față de talie).

Tabelul 1

REZULTATELE PARAMETRILOR FOLOSIȚI ÎN SELECȚIE

BĂIEȚI

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta	Greutatea	Talia	Nr. la pantofi	Aruncarea greutății 5 kg.	Indicele $\frac{T-100}{G}$
1	G P	15	80	176	42	11.00	0.95
2	P N	15	83	185	44	10.20	1.025
3	I M	14	60	172	44	9.00	1.2
4	S I	15	90	181	43	9.50	0,9
5	C B	17	92	187	44	10.80	0.945
6	M V	15	78	180	44	10,40	1,025
7	A C	17	86	186	44	9.80	1
8	A I	15	72	174	44	9.90	1,027
9	M.M	14	88	178	43	8,70	0,887
10	P.E	14	84	176	43	9,10	0,904
11	B D	14	78	180	44	8.80	1,025
12	H F	14	77	178	43	10.20	0,964
13	F D	14	77	182	44	10.00	1.063
14	U.C	15	75	184	45	9,80	1.12
15	H D	16	80	190	44	9,30	1.125
16	A M	16	102	190	45	12.10	0,882

FETE

Nr. crt.	Numele si prenumele	Vîrsta	Greutatea	Talia	Nr. la pantofi	Aruncarea greutății 3 kg.	Indicele $\frac{T-100}{G}$
1	M. L	17	82	172	41	11.20	0.878
2	S. D.	14	72	173	38	7.80	1,013
3	C. M.	13	72	168	38	8.20	0,944
4	V M	15	72	174	39	8,00	1,027
5	T. A.	16	70	168	39	9,15	0,971
6	N. V.	15	71	169	38	9,60	0,971

Din datele statistice, prin coeficientul de variabilitate, se poate aprecia grupul de subiecți ca fiind de o omogenitate bună și medie, excepție făcînd vîrsta la băieți și, într-o oarecare măsură, rezultatul la fete.

Corelînd rezultatul sportiv la aruncarea greutății, cu celelalte date ale selecției, constatăm că aceasta este bună, semnificativă statistic : **la băieți,** la vîrstă, $r = 0{,}548$, $P = 5$, deci este legătură medie : la greutate corporală,

Tabelul 2

INDICII STATISTICI AI PARAMETRILOR FOLOSIȚI ÎN SELECȚIE

BĂIEȚI	M	Es	Em	cv	r	Val. maximă / Val. minimă
Vîrstă	15	1 02	0.255	25,5 %	$0,548_5$	17 - 14
Talie	181,66	5.47	1,362	3,02%	0.298	190 - 172
Greutate	81.5	9.32	2,33	11,43 %	0.514_5	102 - 60
Nr. pantofi	47.75	0,58	0,145	1,35 %	0	45 - 42
Rezult 5 kg	9.90	0.916	0.254	9,25 %	-	12,10 - 8,70
Indicele $\frac{T-100}{G}$	1.009	1,53	0,382	1,63 %	$0,650_1$	1,125 - 0,882

FETE	M	Es	Em	cv	r	Val maximă / Val minimă
Vîrstă	15	1.73	0.7	11,53 %	-0,671	17 - 13
Talie	170.66	2,6	1.07	1,52 %	- 0,385	168 - 174
Greutate	73,16	4,40	1.80	6,01 %	0,086	70 - 82
Nr pantofi	38,83	1.16	0,47	2,9 %	0,500	41 - 38
Rezult 3 kg	9.16	1,3	0.53	14,1 %	-	11.20 - 7,80
Indicele $\frac{T-100}{G}$	0,967	0.028	0.01	2.8 %	-0.900	1.027 - 0.878

Tabelul 3

CONȚINUTUL ANTRENAMENTELOR EFECTUATE ÎN ANUL 1968

(TOTAL ANUAL)

	Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrstă	Greutate	Talie	Nr. pantofi	C.m.b. perf. Pînă la 1 iulie	C.m.b. perf. Pînă la 1 noiemb.	Nr. antrenam.	Nr. concursuri	Mijloace: Haltere	Minge medicală	Sărituri diferite	Exerciții de viteză	Aruncări	Aruncări diferite
BĂIEȚI	1	Glăveanu P.	16	85	179	43	5 kg 14.41	5 kg 14.83	176	19	108.000	81.000	10.000	79.000	5.600	1.120
	2	Pană N.	16	86	185	44	5 kg 14.07	5 kg 15.60	176	18	108.000	81.000	10.000	79.000	5.600	1.120
	3	Iordan M.	15	68	177	45	5 kg 10.04	5 kg 12.60	186	5	54.000	70.000	6.000	83.000	5.500	1.500
FETE	4	Mărgineanu L.	18	82	172	41	4 kg 12.90	4 kg 12.82	133	12	265.220	-	10.452	15.470	1.313	540
	5	Constantin M.	14	76	168	38	3 kg 12.44	3 kg 13.20	176	20	-	45.000	6.000	58.000	5.000	800

r = 0,514, P = 5 tot legătură medie, la indicele greutate-talie, r = 0,650, P = 1, legătură peste medie.

La fete, un coeficient de corelație semnificativ statistic P = 1, dar negativ, r = — 0,900, doar la indicele talie-greutate, care ne arată un raport invers proporțional între rezultatul sportiv și greutatea corporală mare. Aceasta înseamnă că sportivele care au o greutate corporală mare (față de talie) nu vor putea avea rezultate competiționale bune.

Tabelul 4

Nr. crt.	Numele și prenumele	Vîrsta	Greut.	Talie	Nr. pant.	Performanța	
						Iulie	Imoem.
1	Glăveanu P.	17	86	179	43	13.60	13.23
2	Pană Nic.	17	89	186	44	12.35	13.61
3	Iordan M.	16	78	184	45	14.47 12.06	16.22 5 kg 13.06 7,257 kg

CONȚINUTUL ANTRENAMENTELOR EFECTUATE ÎN 1969

(DEFALCATE PE LUNI ȘI TOTAL ANUAL)

Mijloace		IAN.	FEB.	MAR.	APRIL.	MAI	IUN.	IUL.	AUG.	SEP.	OCT.	TOTAL
Haltere	Glăveanu	28.400	22.840	32.930	41.145	35.520	43.150	22.370	65.800	35.065	30.500	357.700
	Pană	29.560	–	14.010	27.235	23.040	36.180	54.470	61.455	44.430	32.200	322.580
	Iordan	22.290	17.910	27.210	33.200	29.850	24.900	20.750	25.100	30.620	21.800	252.630
Exerciții viteză	Glăveanu	5.360	4.570	1.450	1710	2.080	3.750	4.060	4.990	630	5.200	33.800
	Pană	5.040	–	2420	6.460	11.140	16.900	8.530	9.630	10.750	6.200	77.010
	Iordan	5.360	3.780	4.800	5.920	6.320	4.440	3.700	6.010	5.800	4.010	50.140
Exerciții sărituri	Glăveanu	1.750	1.470	540	390	360	900	258	650	330	600	7.240
	Pană	1.960	–	420	700	1.110	640	450	1.310	2.050	800	9.440
	Iordan	1.550	1.050	1.280	800	1.150	600	500	800	700	500	8.830
Ming. medicală	Glăveanu	700	590	480	495	500	600	–	–	140	–	3.506
	Pană	800	–	120	100	220	420	120	–	370	–	2.150
	Iordan	690	480	600	400	500	300	250	–	300	–	3.520
Aruncări	Glăveanu	15	120	–	210	280	270	150	112	65	250	1.470
	Pană	—	—	—	—	350	500	620	500	300	250	2.520
	Iordan	220	125	165	240	280	180	150	200	300	200	2.060
Aruncări diferite	Glăveanu	75	60	–	80	160	140	70	86	40	120	831
	Pană	–	–	—	—	120	200	200	120	200	120	960
	Iordan	200	150	150	320	300	240	200	120	250	120	2.050
Nr. antrenam.	Glăveanu	13	12	15	18	11	16	12	25	8	14	144
	Pană	13	–	19	10	16	25	23	23	15	14	158
	Iordan	18	12	17	18	17	17	18	18	17	14	167

b) **Metodica de antrenament**

Criteriul principal în aprecierea metodicii de antrenament îl considerăm volumul mijloacelor de antrenament folosite în pregătire. (tabelele 3 și 4). Pentru a ilustra mai bine relația selecție-metodică-rezultat sportiv, am prezentat doar datele a 3 băieți și 2 fete.

În privința volumului de lucru, conform metodei preconizate în ipoteză, este necesar să subliniem următoarele :

— volumul mare de lucru și crescut de la an la an al exercițiilor pentru dezvoltarea forței : la băieți, în 1968, minimum 54 000 kg, maximum 108 000 kg, iar în 1969, minimum 252 630 kg, maximum 357 700 kg ; la fete, în 1968, 265 220 kg și în 1969, 479 895 kg.

Datele mai mari la fete sînt datorate faptului că sportiva M.L. era membră a lotului național și avea o vîrstă și o vechime mai mare în atletism decît ceilalți subiecți.

Am folosit metoda culturistă a lucrului cu halterele.

— Volumul lucrului cu mingi medicinale a fost mai mare în 1968 : minimum 45 000, maximum 81 000 de repetări și mult mai redus în 1969 : minimum 2 150, maximum 3 505. Am folosit acest procedeu considerînd anul 1968 ca pregătitor în dezvoltarea forței ; în 1969, aceasta s-a făcut, în general, prin lucrul cu halterele.

— O mare atenție am acordat lucrului pentru dezvoltarea vitezei. În 1968, volumul de lucru a fost minimum 19 470 și maximum 83 000 metri, iar în 1969, minimum 33 800 m și maximum 77 000 m. Deși valorile minime au fost mai crescute în 1969 față de 1968, valorile maxime sînt ceva mai mici în 1969, datorită creșterii intensității generale de lucru, exprimată prin alergări mai rapide în 1969.

— Volumul exercițiilor care urmăreau dezvoltarea unei forțe rapide a detentei picioarelor a înregistrat, de asemenea, valori mari : în 1968, între 6 000—10 462 de repetări și în 1969, între 7 240—9 440 de repetări.

Valorile comparative ale anului 1968 față de anul 1969 rămîn aceleași, în general, datorită accentului pus (1969), în primul rînd pe dezvoltarea forței, cu ajutorul halterelor.

Putem afirma că selecția ca și metodica de antrenament au fost bune, deoarece trei băieți și o fată au fost selecționați în loturile naționale de atletism unde au stabilit noi recorduri (tabelul 5).

Ca un element în plus, în aprecierea dinamicii generale de antrenament și a performanțelor sportive, pe parcursul anului 1969, alăturăm graficele pregătirii anuale a doi dintre cei mai buni sportivi (băieți). Acestea ilustrează o diferență sensibilă din punct de vedere al dezvoltării fizice, al comportamentului psihic, precum și al rezultatului sportiv.

Iordan Marin, deși selecționat inițial cu indici net inferiori la majoritatea parametrilor folosiți de către noi, a fost reținut datorită corectitudinii și vitezei de

---

Notă : r = valoarea indicelui de corelație. Ne indică gradul de legătură (perfectă = 1,0, puternică între 0,9 și 0,8, mediu 0,7) și direcția de influență între doi factori analizați (negativă cu semnul —, sau pozitivă cu semnul +).

P = valoarea indicelui de semnificație statistică. Ne arată gradul de risc (de a greși) în afirmațiile făcute pe baza calculelor statistice. În științele care se referă la om, riscul de a greși nu este admis să depășească 5 la sută sau 1 la sută.

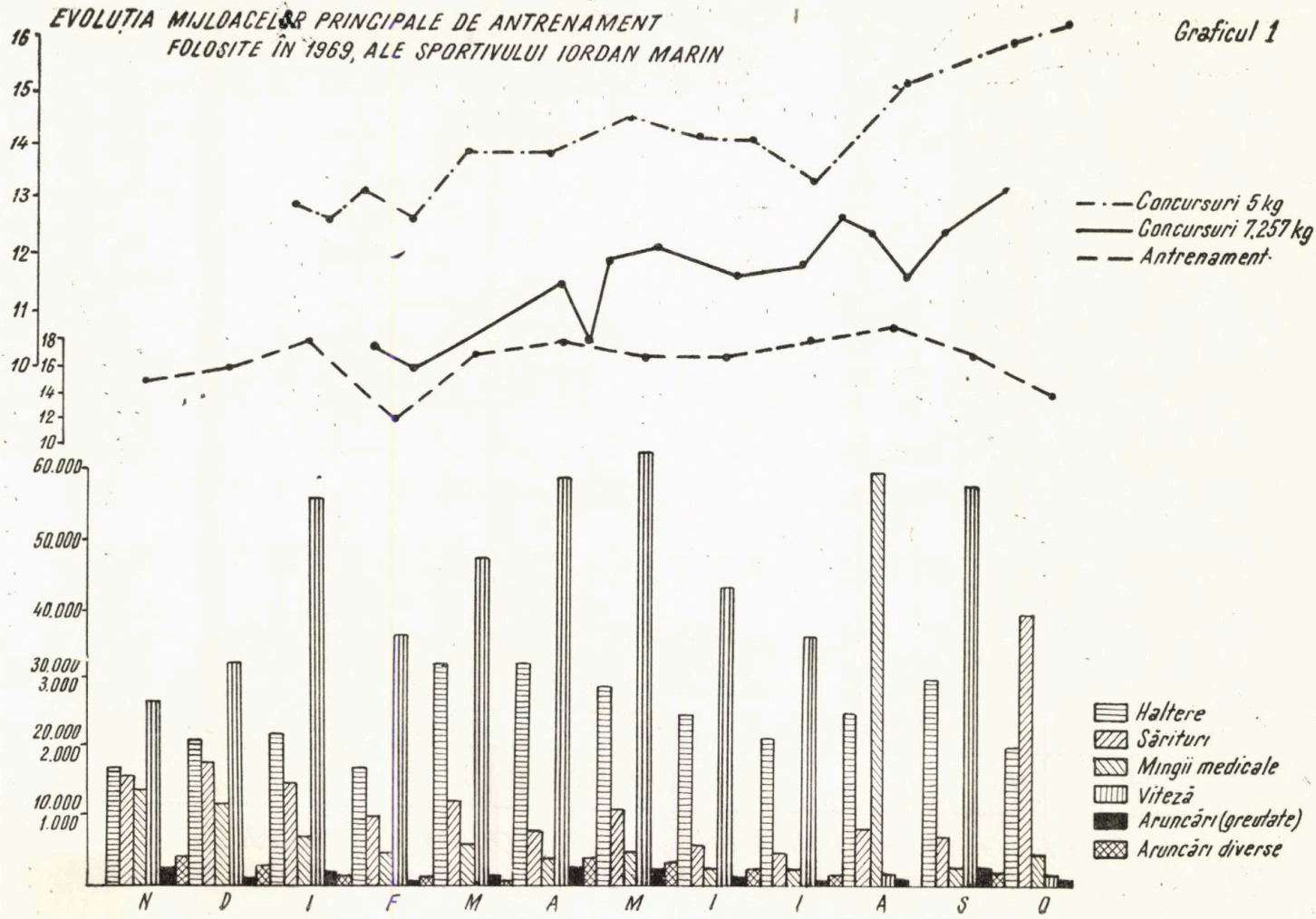
Tabelul 5

SUCCESIUNEA REZULTATELOR OBȚINUTE ÎN CONCURSURI, ÎN 1968

Nr. crt.	Numele și prenumele	Greut. mater.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Glăveanu Petre	5 kg	13,35	13,18	12,37	12,86	12,89	13,00	12,93	13,42	13,68	13,29	13,86	14,40	14,65	14,24	14,47	14,83	14,60
2	Pană Nicolae	5 kg	12,58	12,20	11,87		12,98	12,56	13,05	13,06	13,42	13,12	13,21	13,20	14,07	14,43	14,07	14,75	15,00
3	Iordan Marin	5 kg												10,06	9,63			12,62	12,00
4	Mărgineanu L.	4 kg	11,75	12,42	12,90		12,24		11,75				12,48		11,79		12,82	11,96	
5	Constantin M.	3 kg	10,69	11,75	11,78	12,14	11,64	12,08	11,85	11,46	12,20		11,85	12,08	12,64	12,42	11,65	12,44	13,18

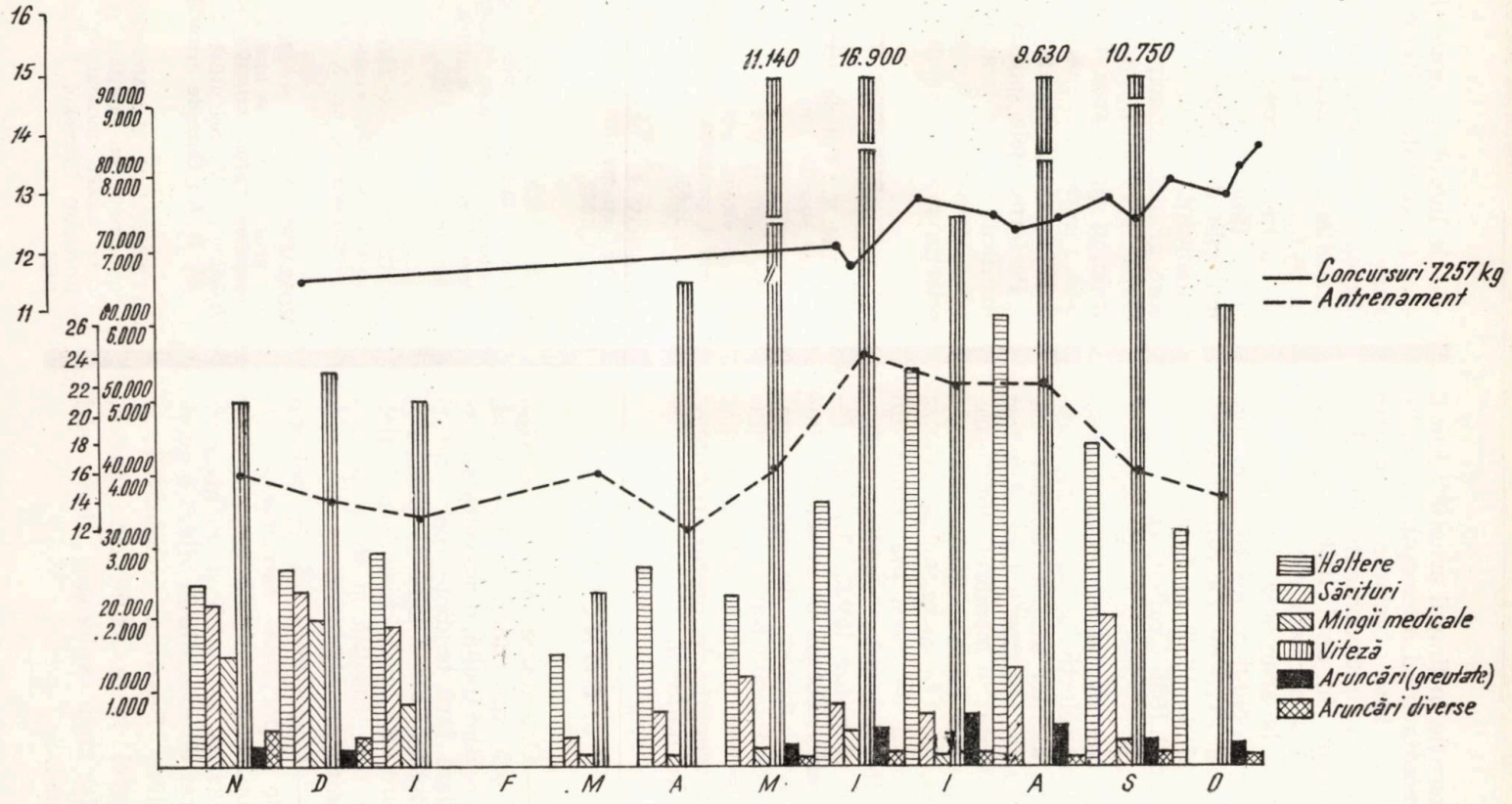
SUCCESIUNEA REZULTATELOR OBȚINUTE ÎN CONCURSURI, ÎN 1969

Nr. crt.	Numele și prenumele		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Glăveanu Petre	7.257	12,25	13,11	12,20	12,30	12,70	13,60	12,23	13,08	12,69	12,94	12,80	12,84	12,94	12,80	12,36	12,70	13,23	12,90		
		6 kg	14,22	14,18	14,14	14,09																
2	Pană Nicolae	7.257	11,84	12,35	12,00	12,84	12,59	12,34	12,51	12,91	12,49	13,05	12,90	13,26	13,61							
		6 kg	13,80	14,45	14,38	14,59																
3	Iordan Marin	7.257	10,37	10,00	11,40	10,54	11,85	12,06	12,58	11,76	12,69	12,31	11,66	12,34	13,06							
		5 kg	12,95	12,72	13,14	12,60	13,79	13,90	14,81	14,47	14,35	13,30	15,23	16,22								
4	Mărgineanu L.	4 kg	12,67	13,06	12,84	13,29	13,02	13,14	13,00	13,17	13,46	13,75	13,20	13,86	14,02	13,74	14,12	13,92	13,99	14,60	14,01	14,75
5	Constantin M.	4 kg	11,53	12,33	11,60	11,67	11,09	11,18	11,82	11,49	11,62											
		3 kg	13,68	13,22	13,68	13,08	13,55	12,88														


EVOLUȚIA MIJLOACELOR PRINCIPALE DE ANTRENAMENT
FOLOSITE ÎN 1969, ALE SPORTIVULUI IORDAN MARIN
Graficul 1
16
15
14
13
12
11
10
18
16
14
12
10
Concursuri 5 kg
Concursuri 7,257 kg
Antrenament
60.000
50.000
40.000
30.000
3.000
20.000
2.000
10.000
1.000
Haltere
Sărituri
Mingii medicale
Viteză
Aruncări (greutate)
Aruncări diverse
N
D
I
F
M
A
M
I
I
A
S
O

EVOLUTIA MIJLOACELOR PRINCIPALE DE ANTRENAMENT
FOLOSITE ÎN 1969, ALE SPORTIVULUI PANĂ NICULAE

Graficul 2



execuție în timpul aruncării (cazul acestuia fiind o excepție cu multe învățăminte valoroase pentru practica antrenamentului). El a realizat, în anul 1969, o performanță superioară recordului național la aruncarea greutății de 5 kg (vechiul record 16,02 m, noul record 16,22 m). De reținut că recordul de 16,02 m fusese stabilit în anul 1956 (graficul 1).

Pană Nicolae este un reprezentant specific al concepțiilor noastre de selecție. În acest caz, atragem atenția asupra faptului că, timp de aproape 5 luni, el a fost accidentat la membrele inferioare, neputînd lucra pentru forța picioarelor. În acest fel se explică volumul de lucru mai redus din lunile ianuarie, martie, aprilie, mai și pauza totală din luna februarie. Totuși, buna selecție inițială și metoda de antrenament corect folosită i-au permis, chiar în aceste condiții, obținerea unor performanțe la nivelul cerințelor de lot național.

6. CONCLUZII

— Orientarea noastră privind selecția spre tineri de 14—15 ani, cu o talie înaltă, o dezvoltare musculară fără tendințe spre straturi adipoase, cu o labă a piciorului mare este bună, chiar dacă, inițial, nu este însoțită și de o performanță promițătoare.

— Considerăm că în selecție este importantă capacitatea de coordonare inițială în mișcările specifice aruncării și un nivel ridicat de execuție în viteză a exercițiilor. Prezența coordonării și vitezei în execuție este uneori, chiar mai valoroasă decît alți indici.

— În lucrul cu copiii și juniorii, care au calități inițiale specifice aruncătorilor de greutate, succesiunea mijloacelor orientate spre dezvoltarea calităților hotărîtoare în performanță — forța — trebuie să fie următoarea : metoda culturistă (îngreuieri mici, repetări multiple, dezvoltarea armonioasă a sistemului muscular cu orientare spre grupele principale din aruncarea greutății), metoda power training (îmbinarea forței cu viteza, îngreuieri medii, repetări medii, execuție rapidă).

Performanțele sportive realizate justifică, în mod practic, valabilitatea afirmațiilor teoretice privind selecția și metodica de pregătire.

BIBLIOGRAFIE

ALABIN V. : Căi de depistare a tinerilor sportivi, nr. 15, 1956.

FIODOROV D. V. : Dezvoltarea calităților viteză-forță la adolescenți, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 3, 1963.

KAGANOV L. : Metodele de antrenament cu greutăți, Sport za rubejom, nr. 4, 1962.

SALNIKOVA G. : Omul devine mai înalt (unii din factorii care influențează dezvoltarea fizică a elevilor), Fiziceskaia kultura v școle, Moscova, nr. 5, 1967.

TSCHIEME P. : Activitatea sportivă și sportul de performanță la copii, Leichtathletik, nr. 2, 1965.

VOMACKA V. : În pregătirea de forță a aruncătorilor se mai găsesc multe rezerve, Lehke Atletika, nr. 12, 1965.

VOMACKA V., SKOBLA J., MATVEEV B. I. : Curs de aruncări, 1961.

ZAȚIORSKI V. M. : Metodica de antrenament cu greutăți pentru mărirea masei musculare, Teoria i praktika fiziceskoi kulturî, nr. 2, 1963.

D. SERAFIM, V. DUMITRESCU : La séléction et la préparation dans de lancement du poids

Le problème de la séléction dans le lancement du poids est un des plus controversé dans le monde de l'athlètisme, en ce qui concerne l'âge, la taille, le poids, et en général les qualités physiques nécéssaires aux lanceurs d'élite.

Disposant de données concrètes, obtenues à la suite de plusieurs années de recherches, l'auteur, lui-même ancien lanceur de poids, tient à préciser quelques critères qui ont constitué la base de ses succès. Le matériel est d'autant plus valeureux que les anciens élèves du professeur Serafim sont actuellement des sportifs d'élite, recordmen nationaux.

D. SERAFIM, V. DUMITRESCU : Om Selection and Training in Weight Throwing

The selection for the weight throwing event is a controversial problem in athletics as regards the proper age, stature, weight, in general the qualities required by performance throwers.

The author provides a number af data collected along several years of research, he himself having been a weight thrower. The author deals with some of the elements underlying his success. Former pupils of instructor Serafim are today performance sportsmen, national recordmen.

DORIȚI SĂ PRIMIȚI LA TIMP ȘI ÎN BUNE CONDIȚII REVISTA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ?

REÎNNOIȚI-VĂ ABONAMENTELE PE ANUL 1973 !

UNELE ASPECTE DE „STRUCTURĂ" ÎN JOCUL DE BASCHET

Lector EMIL BLAGA
Institutul pedagogic — Oradea

Dezvoltarea baschetului pe plan mondial cunoaşte o amploare vertiginoasă. Acest lucru iese în evidenţă cu ocazia diferitelor competiţii internaţionale, pentru care echipele se pregătesc din ce în ce mai mult şi mai bine.

Pe plan mondial, caracteristicile jocului de baschet se rezumă la :

— orientarea pregătirii fizice la un nivel superior, pentru a face faţă solicitărilor crescute în acţiunile de atac şi apărare ;

— multilateralitatea pregătirii jucătorilor, utilizarea acestora în diferite posturi, faze, situaţii ;

— creşterea mediei taliei în echipe, concomitent cu o pregătire „atletică" a jucătorilor înalţi ;

— simplificarea tacticii în atac, activizarea tacticii în apărare prin „pressing" executat permanent ;

— realizarea pregătirii psihologice pentru ca fiecare individ să poată face faţă „tensiunii nervoase" din timpul jocului (9, 10).

Pentru realizarea acestor deziderate preocupările specialiştilor trebuie completate cu cîteva aspecte teoretice, ce vor contribui la soluţionarea practică a problemelor, în vederea găsirii de noi mijloace şi metode de pregătire a jucătorilor şi echipelor de baschet valoroase. Chiar dacă literatura de specialitate — în mod deosebit cea de baschet — este vastă, ultimele cercetări în ştiinţele apropiate (7) educaţiei fizice şi sportului pot contribui la realizarea unei legături mai strînse, mai directe cu preocupările practice.

În acest sens, considerăm că jocul de baschet — prin aspectul competiţional specific — este un „sistem" constituit din mai multe elemente componente :

— talia jucătorilor (cît mai înalţi) ;
— calităţile fizice (evidenţiate cît mai mult timp) ;
— precizia în execuţiile tehnice (în special aruncările la coş) ;
— fond de mişcări specifice (acţiuni individuale în atac-apărare) ;
— încercarea permanentă de depăşire a adversarilor (în timpul jocului) ;
— randamentul egal al jucătorilor (atît în atac, cît şi în apărare) ;
— prevederile regulamentului de joc.

Dintre aceste elemente distingem, ca fiind invariabile, prevederile regulamentului (30 de secunde, regula „paşilor", spaţiul de pedeapsă etc.). De asemenea, distingem şi elemente variabile : talia jucătorilor, viteza de joc, valoarea tehnică a jucătorilor, condiţiile de disputare a jocurilor, valoarea relaţiilor dintre jucători, arbitrajul etc.

Elementele componente ale jocului (sistemului) trebuie să îndeplinească condiţia ca între ele să existe legături diferite (8). Jocul de baschet (ca sistem) este compus din mai multe „sisteme" mai mici. În fond, fiecare jucător (individ) poate fi considerat un „sistem" (11), astfel încît se poate constata o întrepătrundere a sistemelor (8). Elementele componente sînt legate printr-un anumit tip de legături (17). Acest lucru este vizibil şi în jocul de baschet, de exemplu : relaţii de colaborare (în atac), de întrajutorare (în apărare), de depăşire a adversarului direct etc. Există astfel, în timpul desfăşurării jocului, o dependenţă reciprocă între elementele componente şi sistem (joc).

Orientarea spre „structuralitate", prin rezultatele obținute în cercetarea științifică, s-a impus în actualele studii de biologie, sociologie, antropologie, psihologie (pentru a nu aminti decît numai disciplinele care sînt apropiate de activitatea sportivă).

În metodologia științelor mai sus amintite, metoda structurală este din ce în ce mai utilizată. Considerăm că și în activitatea sportivă (în special la jocurile sportive) ea poate fi utilă. Ar deschide noi posibilități de investigație cu caracter științific, contribuind la dezvoltarea și perfecționarea fiecărei discipline (știința educației fizice și sportului). Analiza internă și structurală este prima etapă necesară fiecărei cercetări (Marx). În acest fel, nivelul de cunoaștere poate fi din ce în ce mai adîncit. Metoda structurală este un instrument eficient pentru o analiză cu caracter științific, îmbogățind tezaurul de cuceriri în acest domeniu (8). Se ușurează astfel cunoașterea și apoi dezvăluirea căilor și metodelor celor mai eficiente pentru învățarea, însușirea și mai ales practicarea tot mai bună a jocului de baschet. În acest sens sînt necesare multe cunoștințe privind elementele componente ale jocului, precum și relațiile dintre ele. Analiza structurală (a jocului) este un moment pe care cunoașterea trebuie, în mod necesar, să-l traverseze (12). Nu se vor putea reflecta în joc proprietățile esențiale ale acestuia înainte de a scoate la iveală felul în care se leagă între ele aceste elemente ale jocului, interacțiunile, sistemul de relații, variabilitatea lor. În cercetare, în învățare (pentru a înțelege mai bine jocul), se poate și este indicat ca sistemul (jocul) să fie descompus în elementele sale componente. Prin aceasta se realizează o analiză a sa. Se va putea trece apoi, în mod direct, la sinteza jocului. Fiecare element component este și o structură și un element component (constituent) al unei structuri (16). În acest fel de a înțelege proprietățile jocului de baschet sînt determinate atît relațiile interne (colaborare, pregătire, precizie, întrajutorare etc.), cît și cele externe (talia jucătorilor, starea instalațiilor, publicul, arbitrajul etc.).

Noțiunea de „structură" este considerată și interpretată de către unii oarecum diferit :

J. GUILLAUMAUD : ...„relevă rolul structurii în determinarea calitativă a sistemului" (1).

J. PIAGET : „Structura este un sistem parțial, care însă ca sistem prezintă legi de totalitate, diferite de proprietățile elementelor" (13).

V. SVIDORSKI : „Structura este legea legăturilor elementelor dintr-un întreg, ca fiind sistemul relațiilor dintre elemente în granița unui întreg dat" (1).

E. BELLU : „Sistemul relațiilor dintre părțile componente, într-o unitate relativ autonomă" (2).

R. CHAPPUIS : „Structura este o activitate, este succesiunea dirijată a unui oarecare număr de operații mintale, este un simulacru al obiectului" (5).

Putem considera astfel aspectele legate de „structură" ca o sumă de relații (interacțiuni) între elementele componente, ca o unitate de contrarii, care este diferită de proprietățile elementelor componente.

Elementele componente (constitutive) ale jocului ca : talia jucătorilor, calitățile fizice, precizia, depășirile numerice etc. influențează direct structura lui numai în măsura în care acestea se întrepătrund, realizînd un sistem de relații cît mai valoros. Doar prezența elementelor constitutive, de sine stătătoare (talie, precizie, calități fizice etc.) fără a avea relații calitative, nu va realiza un joc (sistem) care să depășească mediocritatea. De asemenea, dacă un element constitutiv este slab realizat (de exemplu precizia în aruncările la coș de la semidistanță), influența acestuia se transmite asupra jocului prin intermediul structurii lui, provocînd modificarea jocului (de exemplu : apărarea sesizează acest lucru și se aglomerează în jurul spațiului de pedeapsă).

Structura se manifestă prin stabilitate, diversitate și ordinea de așezare a elementelor constitutive (1). Această manifestare în jocul de baschet se realizează prin :

1. **Stabilitatea relativă** a elementelor componente care, datorită calităților lor (existînd o ierarhie), contribuie la realizarea funcțiilor de bază. Prin aceasta înțelegem realizarea jocului de baschet (alergări, sărituri, depășiri numerice, precizie etc). De asemenea, se vor realiza și alte funcții ca : dezvoltarea rezistenței de viteză, a detentei, pregătirea, forma sportivă etc. Stabilitatea acestor funcții, în cadrul jocurilor, este relativă. Prin comparație directă cu adversarul se va vedea clar realitatea. De foarte multe ori, în aprecierea jocului se trece cu vederea un ansamblu de elemente care asigură dinamismul și eficacitatea jocului : pornirile bine sesizate, formarea cuplurilor etc.

2. **Diversitatea acțiunilor** duce la ridicarea calitativă a sistemului (jocului). Totalitatea componentelor din structură va asigura caracteristicile ei, proprietățile ei. Cu cît acestea se manifestă mai divers, mai multilateral, cu atît calitatea structurii jocului este mai bună. Unilateralitatea, șablonul, nu pot satisface cerințele calitative.

3. **Ordinea și așezarea elementelor,** dar mai ales asigurarea relațiilor dintre ele, duce la realizarea integrală a jocului. Aceasta se va obține treptat, cu obiective bine determinate, care să realizeze majoritatea relațiilor dintre elementele componente : la talie înaltă — viteză mare, la viteză — precizie în aruncări, la depășiri numerice — viteză în execuțiile tehnice etc. Ele trebuie să se realizeze numai în condiții concrete de joc, în pofida marilor posibilități de repetare și faze diverse ce se pot creea în joc. Totuși, datorită numărului mare de probabilități în execuții, fiecare exercițiu se bazează pe cîteva relații bine determinate, invariabile chiar, ce trebuie respectate, și anume : rolul atacantului (cu minge) în depășirile numerice, sesizarea greșelilor de plasament în apărare, utilizarea fentelor de aruncare la coș etc.

Pentru cunoașterea jocului de baschet, se impune deci ca acesta să fie considerat ca un „sistem" rezultat din interacțiunile părților componente, situînd elementele componente în dependență față de „sistemul integral", față de joc. În prima fază de studiu, este necesară o analiză profundă a elementelor componente, cele care decid în fond caracteristicile și funcțiile principale în joc (18). Aceasta este o fază de „decupaj", de tăiere „în felii" a jocului. Se impune apoi — ca fază superioară — o preocupare de sinteză, de unire, în care să se analizeze (didactic și metodic) elementele componente, legile și interacțiunile reale, ca părți relevate în prima fază. Vom vedea că acestea sînt o unitate de contrarii (talia jucătorilor — față de viteza lor, viteza — față de îndemînare, tehnica rudimentară — față de precizie, colaborarea — față de posibilitățile de gîndire etc.). Acestea vor fi diferite de proprietățile elementelor componente (de multe ori echipe cu talie înaltă nu au valoare, viteza prea mare este fără acoperire tehnică, colaborarea în atac devine un „fetiș", de dragul colaborării etc.). Cu cît însă interacțiunile dintre părți sînt mai complexe, cu atît subordonarea părților de întreg este mai evidentă (3).

Dintre cele două faze expuse mai sus — de decupaj, de secționare (care în limbaj structural este considerată și *sincronic)* și de îmbinare, de relații, de comparare — (sau *diacronic),* se evidențiază claritatea, plecînd de la ansamblu, de la totalitate, pentru a înțelege poziția și rolul fiecărui element al acestui ansamblu (sistem), grație relațiilor care le întrețin cu elementele componente (5).

De exemplu, în jocul de baschet, aruncarea la coș reușită de către jucătorul înalt (pivot) este o componentă fundamentală a jocului ca structură și este legată de mersul, în ansamblu, al acestei faze specifice de joc. De altfel, ea este precedată de demarcare, apoi de plasament, de prinderea mingii (moment important în joc) și de precizia în aruncare. În toată această fază de joc — mișcarea în teren demarcarea jucătorului înalt — este un lanț de „semne" pe care pivotul îl face pentru a-și avertiza coechipierii de acțiunile sale reușite. Dacă la acestea se adaugă și ridicarea brațului, jucătorul nu face altceva decît să întărească și prin acest „semn" convingerea coechipierilor de a-i transmite mingea. Utilizînd termeni specifici metodei structurale în jocul de baschet, „semnificant" este utilizarea bagajului de cunoștințe tehnice specifice jocului (aruncarea, combinarea elementelor tehnice simple, fente etc.), care corespunde unui bagaj specific celor ce prac-

tică și cunosc acest joc. „Semnificația" este ideea, este ceea ce face ca acest bagaj să devină înțeles, aplicat, apreciat prin întrecere, să contribuie la întărirea sănătății, colaborarea între jucători, respectarea regulamentului în obținerea victoriei. În prezent, în baschetul mondial se constată o tendință ce se îndreaptă din ce în ce mai mult spre stilizarea „semnificantului" (tehnica) și îndepărtarea de „semnificație" (tactică). În unele materiale aceasta pare a fi o simplificare, pe care însă nu o putem considera ca atare, deoarece aruncarea la coș din săritură — prin surprindere — de la distanță nu mai este o problemă simplă ! (9, 10).

Pentru o mai bună înțelegere a „structurii", epistemologul *J. Piaget* consideră structura ca avînd următoarele proprietăți (13) :

1. de totalitate ;
2. de transformare ;
3. de autoreglare.

Acestea, în jocul de baschet, corespund următoarelor :

a). **de totalitate,** deoarece pentru înțelegerea și cunoașterea jocului de baschet nu trebuie să se pornească de la elementele izolate (talia jucătorilor, alergarea, precizia acțiunilor etc.), ci de la ansamblul jocului. Aceasta face să apară ca o expresie bine susținută a primatului „întregului" față de „părți". O asemenea concepție în jocul de baschet este susținută de prof. univ. dr. *Leon Teodorescu ;*

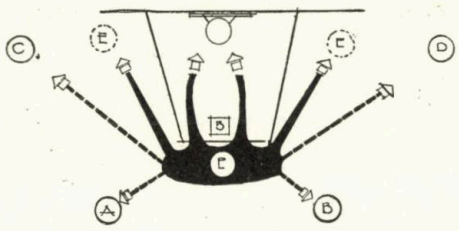
b). **de transformare,** prin care trebuie înțeleasă tendința firească a fiecărui jucător, a fiecărei echipe de a se apropia de măiestria sportivă. Această tendință nu trebuie denaturată de subiectivism sau de optimism exagerat. Pentru a găsi structura adevărată a jocului de baschet de valoare, comportarea individului în joc trebuie realizată prin transformarea pozitivă a elementelor sale componente. Nu este importantă fotografierea, organizarea jocului cu al maeștrilor balonului, ci transformarea pozitivă, eficace a jocului (acțiuni individuale diferite, combinații, depășiri etc.) ;

c). **de autoreglare,** în care acțiunile ce se desfășoară se realizează prin participarea individuală în joc, în funcție de acțiunile adversarului. În acest mod, pivotul își va regla mereu acțiunile, pentru a le utiliza pe cele mai eficace. De la procesele de autoreglare ale fiecărui jucător se ajunge la modificări în cadrul elementelor componente (chiar la nivelul structurii) verificîndu-se în acest fel și spiritul jocului (regulament, tendințe etc.).

Activitatea de joc presupune existența unor legături și relații multiple la diferite niveluri structurale : jucătorul — considerat ca un sistem, colaborarea între mai mulți jucători, încercarea de depășire a adversarului (alergare,sărituri, precizie etc.). Pentru determinarea acestora se utilizează un ansamblu de mijloace de investigație, de date (statistice, experimente, foile de arbitraj, filme etc.), care să poată da explicații cît mai precise, mai reale. În acest mod se poate determina o structură cauzală (3). În joc apar structuri simple (acțiuni individuale, pătrunderi, marcaj, „capac" etc.), dar mai ales structuri complexe (combinațiile, atacurile poziționale). Interacțiunea dintre acestea are un efect mai mic sau mai mare în influențarea directă a jocului (sistemului), ceea ce duce la caracteristica structurii și anume stabilitatea relativă (4). Relațiile dintre elementele componente sînt într-o contradicție, care fac să evidențieze pe de o parte, nivelul de pregătire a jucătorilor și cerințele jocului, în general, iar pe de altă parte, pregătirea jucătorilor în funcție de adversar, pregătirea jucătorilor, în general, și colaborarea cu coechipierii.

În figura 1 sînt prezentate grafic relațiile de joc ale jucătorului înalt (pivot) și posibilitățile de acțiune (aruncări, pase, pătrunderi, mișcare în teren) față de coechipieri (mai apropiați sau mai depărtați) și adversarul direct (prin acțiuni individuale).

Acest exemplu, al unui component al echipei, poate fi considerat ca structură independentă. Alături de acest exemplu, mai sînt și alte elemente care pot fi considerate ca niveluri. Analiza în acest mod, ideea analizei după niveluri este proprie, în general, științelor contemporane. O asemenea abordare a problemei asigură o bază metodologică dialectică de cercetare. Pătrunderea adînc în joc (ca sistem), încercarea de delimitare strictă între analiza sincronică și diacronică, proprie metodei structurale, nu trebuie înțe-



leasă ca un principiu, nu trebuie absolutizată. Ea nu este altceva decît tendința firească de a încerca descoperirea adevărului. Studierea funcționării jocului — format din structuri complexe — este greu de realizat sincronic (decupat, secționat), deoarece prea multe componente concură la realizarea structurii jocului (ca sistem).

O privire structurală (de cercetare) asupra jocului trebuie să tindă spre lichidarea aspectelor unilaterale : fie numai de „inventariere" sau de „fotografiere a jocului", fie numai urmărind sensul biologic și social-cultural al jocului. Jocul de baschet fiind un joc sportiv complex, dorința de victorie este realizată prin înscrierea punctelor în colaborare cu coechipierii. Tocmai acest lucru dă culoare, dă viață pregătirii ce nu poate fi conceputâ desmembrat de elementele componente și nici în afara lor. Elementele componente, rupte de sistem, de joc, nu mai au nici un sens. Ele trebuie înțelese în ideea (semnificația) înscrierii de puncte pentru obținerea victoriei, pentru a defini unitatea structurală cu contrariile, chiar în sfera ei

Aceste relații au o stabilitate relativă (deoarece concură un număr mare de elemente variabile), făcînd astfel să se diferențieze un jucător de celălalt, o echipă de cealaltă. Structura jocului de baschet este determinată de relațiile existente între jucătorii din echipă, precum și față de adversari. Dorința de victorie, prin înscrierea de puncte (ideea, semnificația jocului), face ca pregătirea (individuală și apoi a echipei) să fie din ce în ce mai bună, să se dezvolte, fapt care schimbă situațiile existente (talia din ce în mai înaltă, creșterea vitezei etc.). Schimbarea relațiilor de joc este determinată de contradicțiile obiective (lipsa de precizie, forma sportivă, talie etc.), existente atît în interiorul elementelor și nivelurilor structurale, cît și din contradicția dintre elemente.

În pregătirea echipelor (și a jucătorilor) se pornește de la încercarea de adaptare a organismului la condițiile impuse de joc (regulament, fondul de mișcări — alergare, sărituri etc.). Comportarea bună sau rea corespunde adaptării unui individ la o situație (12). Adaptarea se prezintă ca un echilibru dinamic între acțiunea subiectului și noile condiții impuse de joc, prin relațiile structurale. Fiecare structură este o formă specială de echilibru, determinîndu-se, relativ transformări dintr-o acțiune în alta. Se impune deci creșterea importanței acțiunilor, a activității practice. *J. Piaget* scria că : *„Aceștia (copiii) își elaborează comportarea gîndirea, în funcție de activitatea lor"*. Participînd în jocul de baschet, acționînd cît mai variat, acestea devin principalul motor al evoluției sale (ca jucător) ce trebuie să fie o însușire de structuri, o ascensiune progresivă bine coordonată (de specialiști), bazată pe elementele componente ale jocului.

Realizarea în lecțiile practice, prin metoda structurală, teoretică expusă mai sus, a cerințelor de joc devine utilă. În practica diferitelor științe (biologie, sociologie, lingvistică, antropologie, economie etc.), exercițiile structurale sînt o realitate practică cunoscută și care dau bune rezultate (10). În activitatea de educație fizică și sport — în metodica învățării și perfecționării — exercițiul este forma de bază. Formarea deprinderilor de joc este, în esență, automatizarea mișcărilor pe care dorim să le învățăm, iar exercițiul constituie condiția fundamentală de însușire. In învățare, apoi în perfecționare, nu ese indiferent cu ce mișcare, cu ce structuri (relații) de mișcări încercăm să formăm automatizări, deprinderi. În practica baschetului, din ultimi ani, au pătruns combinații tehnico-tactice „create" pentru a ușura învățarea jocului. Este vorba de secvențe mai lungi, care încearcă să realizeze faze tipice de joc. Nu întotdeauna acestea corespund cerințelor concrete de azi ale jocului, pe de o parte tocmai pentru că structura jocului de baschet este schimbată față de jocul de acum 10—15 ani (deși exercițiile se mențin), iar pe de altă parte, complexele de exerciții nu conțin aspecte specifice de interacțiuni, de relații structurale de joc.

Exemplificăm cîteva criterii ale exerciţiilor structurale de : simplitate, varietate, progresie.

1. **Simplitatea** exerciţiilor este o cerinţă cunoscută în activitatea practică. Exerciţiile vor utiliza mişcări limitate, cu o structură simplă, în care atingerea scopului să fie realizată cît mai repede.

2. **Varietatea** exerciţiilor trebuie să cuprindă cît mai multe elemente apropiate de numărul utilizării lor în joc. Astfel, se va ţine treaz interesul pentru învăţare.

3. **Progresia** în dificultatea exerciţiilor se va realiza prin creşterea constantă a îngreuierilor, introducerea treptată a unor elemente componente (în mod gradat), realizîndu-se o avansare fără salturi.

BIBLIOGRAFIE

1. BELLU E. : Cu privire la structuralitatea materiei, Revista de filozofie, nr. 12, Bucureşti, 1967.
2. BELLU E. : Structura şi mişcarea chimică a materiei, Ed. ştiinţifică, Bucureşti, 1969.
3. CAZACU H. : Concepţia despre structura fenomenului social, Revista de filozofie, nr. 9, Bucureşti, 1967
4. CHAPPUIS R. : Expresia corporală şi activitatea structurală, Education Physique et Sport nr. 96, Paris, 1969.
5. CHARBONNIER G. : Entretiens avec Levi-Strauss, Union Générale d'Editions, Paris, 1961.
6. BOUDON R. : L'analyse mathématique des faites sociaux, Ed. Plon, Paris, 1967.
7. EPURAN M. :Introducere în metodologia cercetării ştiinţifice, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 2, 3, 4, Bucureşti, 1971.
8. GRUNBERG L. : Structură, structuralitate, structuralism, Lupta de clasă, nr. 5, Bucureşti, 1969.
9. HRIŞCĂ ARISTEIA şi colab. : Campionatul mondial de baschet — Ljubljana, 1970, rev. Educaţie fizică şi sport, nr. 3, Bucureşti, 1971.
10. JELIAZKOV T. : Unele tendinţe fundamentale în dezvoltarea baschetului contemporan, Buletinul informativ nr. 103, C.N.E.F.S., Bucureşti, 1969.
11. NICOLAU E. : Sistemul numit om, rev. Magazin, nr. 710, Bucureşti, 1971.
12. PARLEBRAS P. : Structure, genese et motricité, Education Physique et Sport, nr. 100, Paris, 1969.
13. PIAGET J. : Le point de vue de Piaget, International Journal of Psychologie, 3, nr. 4, 1968.
14. NEMOIANU V. : Structuralismul, Ed. pentru literatură universală, Bucureşti, 1967.
15. VARGA V. : Previziune şi perspectivă, Forum, Ştiinţe sociale, V, Bucureşti, 1970.
16. WALD H. : Structure, structurel, structuralisme, Revue Roumaine de Science Sociales, Bukarest, 1961.
17. ZSAKO I. : Problema clasificărilor sistemelor, Revista de filozofie, nr. 5, Bucureşti, 1966.
18. BLAGA E. : Individualizarea pregătirii jucătorilor înalţi în baschet, în funcţie de structura jocului. Comunicare Sesiunea ştiinţifică a Institutului pedagogic — Oradea, 1971.

E. BLAGA : Certains aspects de „structure" en basket-ball

Par son aspect compétitionnel, le jeu de basket-ball est un „système" formé de plusieurs composants, liés de manières différentes.

L'analyse structurelle du jeu représente un moment qui doit être traversé, nécéssairement, par la connaissance.

On expose différents points de vue en ce qui concerne la notion de structure, ainsi la manière dont divers éléments du basket-ball influencent la structure du jeu, manifestée par stabilité, diversité et ordre des éléments constitutifs.

Dans l'analyse structurale de jeu il existe deux phases : la première — de décomposition du jeu — la phase synchronique, et la deuxième — de relation, de composition — la phase diachronique.

E. BLAGA : Some Structural Aspects in Basketball

By its competitional character, basketball is a „system" made up of several components each linked to the other.

A structural analysis of the game is of vital importance.

The author deals with the notion of structure and enlarges on the different elements of basketball that influence the structure of the game — stability, diversity, the order of the constitutive elements.

There are two phases in the structural examination of the game : the first — the synchronic phase of the decomposition of the game ; the second — the diachronic phase, of blending and composition.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

GREŞELI FRECVENTE ALE TRĂGĂTORILOR DE PERFORMANŢĂ

Prof. NICOLAE ROTARU
Maestru al sportului

În sportul de performanţă se acordă o deosebită atenţie modului în care se desfăşoară instruirea şi antrenamentul în cadrul secţiilor de tir. Deşi principala formă a procesului de instruire se desfăşoară planificat, iar lecţiile de tir au o strînsă legătură între ele, asigurînd continuitatea materialului predat şi corecta lui însuşire, de multe ori apar greşeli frecvente în munca dusă cu trăgătorii. Ele sînt de obicei depistate la timp, alteori însă numai după o perioadă mai îndelungată, datorită cauzelor diverse care le-au generat. În tir, erorile sînt de aşa natură, încît nu toate devin vizibile antrenorului, lucru ce impune o strînsă colaborare a acestuia cu trăgătorul. Anumite greşeli de ordin tehnic (ochire, respiraţie, declanşare, priza mîinilor pe armă) antrenorul nu le poate sesiza din spatele trăgătorului. Dacă între trăgător şi antrenor nu intervine o discuţie analitică asupra cauzelor care au generat rezultatele slabe, sportivul va continua să tragă la un nivel scăzut şi sub influenţa tracului de concurs, care de multe ori îl depăşeşte, va persista în aceleaşi greşeli. În acest caz, antrenorul face tot felul de presupuneri, căutînd să-şi dea seama de adevărata cauză a insuccesului. Aici intervine punctul critic. Sportivul trebuie să întrerupă tragerea şi să reflecteze calm asupra evoluţiei cifrelor sale din concurs. Dar nu se întîmplă aşa. Trăgătorii devin nervoşi după un foc „slab", continuînd să tragă mai departe 1—2 focuri tot „slabe". Abia după aceasta opresc tragerea şi reflectează sau comentează cu antrenorul respectiv cauzele.

În scopul obţinerii unor rezultate imediate, unii antrenori şi sportivi forţează nota în pregătire, trecînd peste posibilităţile de moment ale trăgătorului în cauză.

Se întîmplă destul de des ca în planul de antrenament, bine întocmit şi eşalonat pe etape, nu întotdeauna să se ţină seama de etapele succesive în care gradarea efortului în antrenamente are loc în funcţie de cursurile prevăzute în planul calendaristic competiţional.

„Goana" după rezultate imediate duce la neglijarea multor elemente tehnice în pregătirea de zi cu zi, afectînd serios elementele de bază ale tehnicii de tragere şi acestea, la rîndul lor, pun în dificultate, de nenumărate ori, chiar pe trăgătorii de înaltă performanţă. Implicaţiile se răsfrîng, mai devreme sau mai tîrziu, asupra formei sportive, solicitînd organismul la eforturi suplimentare.

Alteori, greşelile sînt create de schimbările frecvente ale echipamentului de tragere în perioada competiţională. În cazul unei schimbări de echipament (haină, pantaloni, bocanci etc.), trăgătorul are impresia unei îmbunătăţiri a tehnicii de tragere. El devine mai atent în acţiunile pe care le întreprinde, pînă dispare senzaţia de „nou". Cîteodată acomodarea se face într-un timp mai scurt.

De asemenea, schimbarea muniţiei înainte de concurs, fără efectuarea, în prealabil, a cîtorva antrenamente de acomodare cu aceasta sau cu o alta similară ca recul, duce la un dezechilibru al reflexelor specifice, suficient pentru a da un rezultat sub posibilităţile reale. Muniţia diferă foarte mult din punct de vedere al calităţii grupajului şi al recului. Schimbarea muniţiei de concurs necesită cunoaşterea valorii grupajului pe ţeava respectivă şi tăria recului, comparativ cu muniţia folosită obişnuit în antrenamente. În această privinţă unii antrenori greşesc distribuind trăgătorilor o muniţie de altă calitate faţă de muniţia obişnuită din antrenamente. Calitatea superioară a muniţiei de concurs creează trăgătorilor iluzia obţinerii unor rezultate remarcabile. Acest lucru însă nu este posibil fără o pregă-

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1972, pag. 29

tire tehnică corespunzătoare și o rutină în mînuirea muniției de concurs. Au fost cazuri cînd trăgători fruntași s-au plîns că au „uitat" să tragă cu muniția respectivă. Aceasta s-a datorat faptului că au avut prea puține antrenamente de acomodare înainte de competiție. Intervin și aspecte de ordin organizatoric și economic. Muniția de calitate este repartizată numai la concursurile cu „miză". În aceste condiții, o parte din trăgători sînt dezavantajați, neavînd suficientă muniție de acomodare, comparativ cu alții, care beneficiază de condiții optime. De asemenea, semnalăm tendința unor trăgători care, văzîndu-se în posesia unei muniții de calitate superioară, se și văd în posesia unui rezultat bun, indiferent de forma sportivă pe care o dețin în momentul respectiv.

Schimbarea muniției presupune, în prealabil o verificare atentă în menghină a seriei de cartușe, pe țeava respectivă. După numeroase experiențe în poligon, cu țevile de pușcă în menghină, s-a constatat că aceeași țeavă de pușcă face obiectul unor mari diferențe de „grupaj", la aceeași muniție de calitate superioară. Muniția de orice calitate este ambalată în cutii și numerotată cu diferite serii. Cum aceeași muniție de calitate superioară dă valori diferite de „grupaj", pe o singură țeavă de pușcă, la fel se prezintă și valoarea țevilor. Aceste diferențe de „grupaj" se datorează, într-o oarecare măsură, procesului tehnologic încă neperfecționat în așa fel încît să elimine diferențele de calibru de ordinul sutimilor de milimetru. La aceasta se mai adaugă: uzura țevilor cu o vechime de folosire mai îndelungată, decalibrarea lor prin folosirea diferitelor tipuri de muniție mai mult sau mai puțin corosive, precum și neglijențele privind întreținerea armamentului. Cauzele prezentării proaste în concurs pot fi:

— forma sportivă necorespunzătoare;

— nepregătirea concursului;

— lipsa de încredere în posibilitățile proprii;

— forțarea obținerii unui rezultat bun.

Cînd sportivul folosește o muniție de calitate superioară și e conștient de forma sportivă scăzută în care se găsește, va trage crispat, forțînd rezultatul. Este necesară o analiză a concursului, pentru a vedea cauzele esențiale și reale care au dus la insucces, astfel se ajunge la inconstanța rezultatelor și în cele din urmă, la plafonare.

O mare parte din trăgători, și mai ales cei dornici de afirmare rapidă, trec la modificarea armamentului de tragere, imitînd trăgătorii de valoare mondială cu un impresionant palmares, convinși fiind că prin aceasta se vor ridica la același nivel tehnic. Sînt poate cîteva excepții la sută dar, în marea majoritate a cazurilor, aceste schimbări nu dau rezultatele scontate. Modificările survenite nu sînt valabile pentru toți trăgătorii. Fiecare trăgător are particularitățile lui și o modificare la armamentul de tragere și echipament atrage după sine anumite riscuri. Modificările pot fi:

— scurtarea sau lungirea patului puștii;

— modificarea obrăzarului, crosei și a ulucului;

— schimbarea formei „ciupercii" (poziția în picioare);

— schimbarea centrului de greutate al puștii prin adăugarea de greutăți pe țeava puștii sau în patul ei;

— modificarea tălpilor de tragere (poziția în picioare).

Obținerea unor performanțe înalte nu se datorește numai modificărilor aduse echipamentului sau armamentului de tragere după particularitățile fiecăruia, ci și avantajelor acestora împletite cu interesul depus de trăgător în antrenamente. Este preferabil ca trăgătorii să obțină mai întîi o serie de rezultate bune cu armamentul în stare originală și abia după însușirea unui bagaj suficient de cunoștințe tehnice, să constate împreună cu antrenorul său necesitatea unor modificări care, în funcție de particularitățile individuale să creeze o serie de avantaje în ceea ce privește îmbunătățirea stilului de tragere. Toți marii trăgători au „tatonat" ani de zile pînă au ajuns la niște rezultate concludente.

Un alt aspect foarte important este solicitarea trăgătorilor în concursuri fără o pregătire tehnico-tactică corespunzătoare. Forma sportivă depinde

de numeroși factori obiectivi sau subiectivi, care nu pot fi cuprinși în planurile individuale de antrenament și dau naștere, de nenumărate ori, la controverse. În cazul unor situații neprevăzute în procesul de instruire, cum ar fi un caz de boală sau anumite stări sufletești, randamentul în antrenamente scade și implicit în concursuri. Rezultatele obținute nefiind cele scontate, se nasc probleme și nu totdeauna se face legătura cu factorii care le-au generat.Se fac o serie de modificări în programul de antrenament privind volumul de lucru și intensitatea sau se fac modificări la armament, uneori ducînd chiar la schimbarea pozițiilor de tragere. În cazul unei modificări în poziția de tragere, se recomandă ca, pînă la definitivarea noii poziții de tragere, să se facă tatonări comparative între poziția veche și cea nouă, pentru a se constata, în mod sigur, dacă această schimbare este necesară sau nu.

O parte din trăgătorii avansați și chiar fruntași încep pregătirea mai tîrziu din diferite motive. O dată pregătirea începută, aceștia forțează nota printr-un volum mare de lucru, pentru recuperarea timpului. Această pregătire în salturi dăunează obținerii marilor performanțe, dacă la baza pregătirii trăgătorului nu există un bagaj suficient de cunoștințe tehnico-tactice, precum și o bună cunoaștere a posibilităților proprii. Unii trăgători își pot permite să beneficieze de o pauză mai îndelungată dacă au suficientă rezistență fizică specifică în pozițiile de tragere. La aceasta se mai adaugă și talentul nativ al trăgătorului. Mulți trăgători nu dau destulă atenție raportului dintre volum și intensitate la antrenamente. O parte din vină o are și antrenorul, care nu cere sportivilor o continuitate și creștere progresivă, în funcție de proba respectivă. Dacă la antrenamente nu se dublează numărul de ore față de cel afectat concursului, nu se acumulează suficientă rezistență specifică. La începutul pregătirii, antrenamentele se vor axa pe intensitate, ca număr, dar cu un volum de lucru scăzut, pînă cînd se dobîndește o oarecare rezistență capabilă să permită lucrul cu pușca într-un regim axat pe volum mare. Se trece apoi la antrenamente în regim de rezistență și intensitate redusă din punct de vedere nervos.

În probele de tir, solicitarea intensă a sistemului nervos dăunează potențialului de lucru. De aceea, se recomandă ca în antrenamente să nu se folosească prea des luneta, pentru verificarea punctajului obținut. Verificarea formei sportive se face de-a lungul a 2—3 antrenamente consecutiv, pentru a ne forma și o rezistență a sistemului nervos, de care se simte lipsa în competițiile de mare amploare. Trebuie să ținem seama de faptul că efortul psihic în antrenamente și concursuri diferă de la trăgător la trăgător, în funcție de sistemul său nervos și de plasticitatea acestuia.

Unii trăgători rezistă excelent intensității nervoase în antrenamente, dar nu și în competiții. De ce ? Pentru că se lasă prea ușor depășiți de importanța concursului. Pentru înlăturarea acestui lucru este necesar ca gîndirea să fie canalizată spre acțiunile tehnice, nu spre rezultat.

De asemenea, nu toți trăgătorii, după efectuarea antrenamentului obișnuit, sînt obosiți de efortul depus, iar dacă ajung să dea semne de oboseală, încetează antrenamentul Se pune întrebarea : Ce va face acel trăgător în concurs, unde intervin și alți factori care îngreuiază obținerea rezultatului dorit ?. Astăzi se pune foarte mult accentul pe antrenamentul efectuat în condiții similare concursului, dar aceasta numai în ajunul întrecerii. Aceste antrenamente ar fi și mai determinante în obținerea unor rezultate superioare și constante, dacă s-ar efectua întotdeauna cu un volum de lucru mărit.

În tir (ca și în alte discipline sportive), la probele de lungă durată (cazul poziției culcat sau genunchi), trăgătorii au cîte un „punct mort" ; acesta se manifestă însă numai la trăgătorii care în antrenamente nu insistă să tragă în condiții grele, de oboseală, pentru a vedea cum se comportă în asemenea situații. Dacă la antrenamente nu se trece de acest punct critic, cu atît mai greu va fi la concurs. Lipsa rezistenței la efortul static prelungit, împreună cu consumul nervos amplifică oboseala ivită în timpul concursului. În general, trăgătorii sînt foarte sensibili cînd se găsesc pe standul de tragere. O perturbare cît de mică din mediul înconjurător, în momentul maxim al concentrării îi influențează negativ și le poate compromite rezultatul pe o decadă sau pe tot concursul. Cunoștințele teoretice, tehnico-tactice, psihologice și capacitatea de efort nu sînt de același nivel la toți trăgă-

torii, cum am fi tentați să credem după unele rezultate apropiate. De aceea, se impune o cunoaștere temeinică a posibilităților psihice și fizice ale sportivului pentru a putea întrezări perspectivele de îmbunătățire a performanțelor. Astfel, este necesar ca planul de pregătire individual să fie conceput în funcție de particularitățile trăgătorului și întotdeauna să se țină seama și de propunerile eficiente ale acestuia.

În etapele pregătitoare se pune foarte mult accent pe seriozitatea cu care sînt abordate temele de antrenament. Unii trăgători obțin rezultate bune în antrenamente, se mulțumesc cu atît, dar nu insistă pentru a constata cît timp își pot menține acest potențial ridicat. Numai pe baza unei munci intense și susținute se pot realiza rezultate bune în competițiile oficiale. Nu rareori, în concursuri, trăgătorii se descurajează, cedînd foarte ușor, dacă trag cîteva focuri sau o decadă sub posibilitățile lor. Ei se văd în situația de a pierde șansa ocupării unui loc fruntaș în clasament și de aceea trag dezinteresați, obținînd în finalul probei un rezultat care le dă de gîndit abia după terminarea concursului. Aceste greșeli se repetă de foarte multe ori, cauzate de diferite motive, dar tot de atîtea ori sînt uitate. Tirul, fiind prin excelență o disciplină sportivă individuală, cu greu îți poți da seama de evoluția exactă a punctajului celorlalți participanți la concurs. Nu poți ști dacă nu li se întîmplă și altor trăgători același lucru, descurajîndu-i. Am pus accentul pe greșelile ce apar în probele individuale, pentru că și în cazul clasamentelor pe echipe, sportivul este tot singur în fața standului de tragere.

Mulți trăgători justifică evoluția slabă din cadrul concursurilor pe echipe prin faptul că aveau o răspundere mai mare. De ce aceștia trăgători se încarcă singuri cu această răspundere ? În fond, nimeni nu le cere decît să tragă la valoarea lor reală.

Gîndirea tactică în tir are o deosebită însemnătate. De acest factor important, care nu trebuie neglijat, depinde soarta rezultatului, indiferent dacă faci parte sau nu din echipă.

O problemă acută de antrenament, manifestată ca un aspect negativ în ajunul concursurilor, la majoritatea trăgătorilor, este aceea a antrenamentelor cu intensitate, cu principalul scop de a-și verifica valoarea ce o dețin în momentul respectiv. În acest fel, ei întrezăresc deja valoarea pe care trebuie să o arate în concursul apropiat. Această metodă este greșită, deoarece s-a constatat, de nenumărate ori, că în concurs sînt realizate performanțe cu mult sub rezultatele obținute cu 2—3 zile înainte. Această situație se datorează siguranței prea mari a trăgătorilor că vor obține același rezultat din antrenament. Ei uită că pentru acest lucru trebuie depusă o muncă intensă, chiar dacă forma sportivă este cea optimă. Se recomandă ca înaintea concursului să nu se efectueze antrenamente de control, pentru că forma sportivă nu se bazează pe antrenamentele controlate cu 2—3 zile înainte, decît în cazuri extrem de rare. Forma sportivă se realizează cu cel puțin 2—3 săptămîni înainte de obiectivul principal și aceasta bazîndu-se pe o pregătire anterioară îndelungată. Se recomandă ca înainte de competiții, antrenamentele să nu fie axate pe obiectivul de performanță, excepție făcînd acei trăgători care-și cunosc foarte bine reacțiile față de rezultatele obținute în ajunul concursului. Un trăgător care își cunoaște bine comportarea în antrenamente, comparativ cu cea din concurs, nu va avea decît de cîștigat procedînd în acest fel. Solicitînd mai puțin sistemul nervos în ajunul competiției, trăgătorul va fi odihnit și refăcut în concursul ce urmează.

Tirul este o disciplină cu mai multe forme de tragere cu aceeași armă de concurs (armă liberă), ceea ce dă naștere la diferite comentarii. Exemplu : un concurent trage 4—5 probe, din care la una sau două este specializat. Concurează și la proba specializată nu reușește să obțină performanța care-l caracterizează, iar la una din celelalte probe realizează un rezultat peste așteptări ! Ce se întîmplă ? Trăgătorul intră în competiție prea sigur pe sine și trage fără să „muncească" suficient focul. Nereușind ca la proba favorită să obțină rezultatul scontat, intră apoi la proba la care nu este specializat și realizează un rezultat cu mult mai bun decît cel obișnuit. Cum se explică ? După primul rezultat nesatisfăcător, trage la a doua probă, aruncîndu-și în lupta pentru „decari" toată ambiția și voința de a obține un rezultat bun

pentru a nu repeta istoria primei probe. Părerea unora este că neavînd nici o pretenţie la un rezultat valoros în proba la care nu este specializat, a tras mai relaxat şi din această cauză a tras mai bine. Ţinem să adăugăm că nici un sportiv nu reuşeşte să tragă relaxat şi să obţină rezultate bune fără o muncă susţinută. În concluzie, trăgătorii trebuie să aibă mai multă ambiţie şi încredere în posibilităţile proprii, dar nu într-un mod exagerat. Performanţele mari nu sînt realizate de la sine nici chiar în cazul unui mare trăgător. De aceea este necesar să te cunoşti foarte bine pe tine însuţi şi să-ţi ştii reacţiile, atît faţă de rezultatele slabe, cît şi faţă de cele bune. Cunoscîndu-se suficient din acest punct de vedere, îşi impune o conduită care să nu-i dăuneze pregătirii în competiţiile ce urmează. Este necesar să se analizeze din toate punctele de vedere, pentru a găsi cea mai bună soluţie care să-i ajute în obţinerea unor rezultate de mare valoare. Toată această autoanaliză nu se realizează numai după un concurs, ci după o etapă cu mai multe concursuri, pentru că acestea nu sînt identice decît ca probe de tragere, stările psihice fiind condiţionate de factori multipli.

O stare negativă care se manifestă la unii trăgători este aceea de a se eschiva de anumite concursuri. Cînd şi cum apare această manifestare care se cheamă „frica de concurs" ? Cînd trăgătorul nu deţine o formă sportivă constantă, la un nivel ridicat şi, în momentul obţinerii unei cifre bune apare „frica" de viitorul concurs, în care n-ar mai putea reedita rezultatul anterior. Este de la sine înţeles că nu se poate creşte în rezultat fără a avea o oarecare inconstanţă. Dar de la an la an, inconstanţa în rezultate devine tot mai neînsemnată, căderile sînt mai mici ca număr de puncte realizate şi ca număr de concursuri. Deci, este firesc să nu se poată reînnoi imediat, rezultatul anterior. Evitarea concursului care urmează, pentru a nu avea o cădere în rezultat duce doar la o amînare temporară. La baza inconstanţelor sînt adînc înrădăcinate două laturi extreme :încrederea prea mare sau lipsa de încredere în propriile posibilităţi. „Frica de concurs" se poate înlătura foarte uşor, dar numai cu participarea conştientă a trăgătorului în cauză. În acest sens, este necesară intervenţia antrenorului pentru explicarea fenomenului şi diminuarea lui, pînă la înlăturarea efectului negativ. Practic se pot da exemple în care cei mai mari trăgători actuali nu au avut ascensiuni fără a plăti tribut acestei supărătoare inconstanţe. De altfel, la baza inconstanţei rezultatelor manifestate de trăgătorii de performanţă cu o vechime de cca. 5—6 ani stă lipsa de rutină şi experienţă, care nu se acumulează decît în timp şi este necesară de multe ori o activitate de circa 9—10 ani de performanţă, pentru a putea rezista cifrelor actuale pe plan internaţional.

În ţara noastră, recordurile naţionale sînt de talia celor mondiale. De aceea, nu este de mirare că la aceste rezultate s-a ajuns după circa 10—15 ani de practicare a tirului. Deci, numai după obţinerea unei experienţe în timp poţi căpăta o siguranţă în proba respectivă.Fiecare rezultat bun sau slab trebuie analizat sub toate aspectele pentru a găsi soluţiile cele mai optime în vederea următorului concurs şi evitarea, pe cît posibil, a unei scăderi în rezultat. În general, rezultatele slabe sînt analizate, dar cele bune...

Dacă trăgătorul în cauză s-ar gîndi mai mult, şi-ar da seama că la baza unui rezultat bun stau o serie de antrenamente care l-au ajutat să progreseze. Chiar şi inconstanţa în rezultate îşi are latura ei bună, cînd tragi învăţăminte după fiecare concurs. Un rezultat bun nu face decît să oblige şi mai mult, iar în acest sens răspunderea pentru al menţine şi depăşi presupune o muncă mai intensă în perfecţionarea tehnicii de tragere.

Inconstanţa unor trăgători tineri specializaţi numai de 3—4 ani într-o anumită probă are o curbă a cifrelor foarte supărătoare, ceea ce face ca aceştia să nu fie creditaţi cu prea multă încredere. Cu toate că trăgătorul nu reuşeşte să redediteze o performanţă anterioară imediat, ci abia după 5—6 concursuri, şansa progresului nu trebuie neglijată. Curba rezultatelor îi face pe cei sceptici să declare : „este prea inconstant şi nu ne putem baza pe un rezultat bun cînd avem nevoie de el". De acord. Dar cu toată inconstanţa supărătoare sînt obţinute cifre de mare valoare, care întrezăresc pe viitorul performer de mîine. Dacă este lăsat în voia soartei, creşterea în rezultate sau dobîndirea unei constanţe va fi cu mult întîrziată, pe cînd dacă va fi supra-

vegheat în ceea ce privește programul de antrenament, în urma unor condiții îmbunătățite (muniție, armament, echipament, concursuri etc.) și rezultatele bune vor veni mai repede. În acest sens, este necesar ca fiecare trăgător să aibă la activul său cel puțin 15—20 de concursuri anual.

Alt lucru, foarte des neglijat și considerat minor, este alegerea cătării inelare sau cătării drepte cu vizorul și filtrul, pentru asigurarea vizibilității optime. Trăgătorii trebuie să-și aleagă din timp mărimile cătărilor, vizoarelor și culorile filtrelor pentru diferite intensități de lumină. Alegerea lor se va face în antrenamente și nu direct în concursuri. O dată definitivate, folosirea lor în concurs se va face fără nici o urmă de ezitare, pentru că altfel, la obținearea unor focuri „slabe" se intră în derută. Schimbarea cătărilor sau a filtrelor în timpul probei nu este necesară decît în cazul unei lumini schimbătoare sau pe unele poligoane care au o deschidere prea mare și plafonul nu este prelungit în afară suficient. Din același motiv, este indicat ca dioptrul să fie montat la maximum 6—8 cm de ochi, pentru a obține o linie de mîră optimă. Controlul distanței se face prin introducerea a „două degete" între dioptru și frunte, în momentul cînd pușca este epolată și capul se sprijină pe obrăzarul puștii.

Alt impediment de care se lovesc trăgătorii fruntași este neverificarea montării șuruburilor la pușcă, dioptrului, tunelului de pe teava puștii și tălpii de tragere. Fiind elemente secundare, de multe ori se omit, din cauza emoției de start devenind o cauză principală a rezultatului mediocru din concurs.

N. ROTARU : Erreurs fréquentes des tireurs d'élite

C'est un article valeureux qui s'adresse aux sportifs et aux entraineurs. Sur la base de sa longue expérience pratique, l'auteur, médaille de bronze aux J.O. de Munich, met en évidence un nombre d'erreurs faites par les tireurs d'élite.

L'exclusion de ces erreurs permet un spectaculaire saut qualitatif de nos sportifs qui ont choisi ce beau sport de la précision.

N. ROTARU : Frequent Mistakes with Performance Shooters

The article based on the author's own experience — a bronze medal winner at the Munich Olympics — mainly addresses sportsmen and evidences the mistakes made by performance sportsmen.

The author insists that the elimination of these mistakes can lead to a spectacular qualitative leap in this sport.

Educația fizică și sportul în învățământ

Prof. GHEORGHE MITRA
I.C.P.P.D.

Prof. ALEXANDRU MOGOȘ
Șef secție propagandă — C.N.E.F.S.

TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI CONTEMPORANE PRIVIND TEHNOLOGIA DIDACTICĂ — POSIBILITĂȚI DE VALORIFICARE ÎN PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE

Integrarea noilor cuceriri ale științei și tehnicii în conținutul activităților de învățământ și în tehnologia didactică, valorificarea experienței acumulate de-a lungul anilor în domeniul învățământului, la nivelul posibilităților oferite de revoluția tehnico-științifică contemporană și a exigențelor impuse de ritmul de dezvoltare a societății preocupă în prezent pe toți specialiștii din domeniul învățământului. Ele urmăresc o mai accentuată legare a învățământului de nevoile activităților practice și sporirea eficienței procesului educațional.

Sincronizarea comenzii sociale cu produsul școlii va înlesni integrarea rapidă a tineretului în activitatea productivă, în viața socială, deziderat de mare importanță în etapa construirii societății socialiste multilateral dezvoltate.

În contextul acestor coordonate esențiale, care orientează întreaga activitate de învățământ, aria preocupărilor școlii este mult lărgită. Ea trebuie să asigure instruirea profesională a viitorilor specialiști, formarea lor din punct de vedere moral-cetățenesc ; de asemenea, ei îi revine sarcina să pregătească tineretul pentru acțiunea de autoeducare și perfecționare continuă, înarmîndu-l cu instrumentele de lucru capabile să-i permită adaptare permanentă la ritmul de dezvoltare a societății, la modificările rapide intervenite în structura economică, în tehnica de muncă.

În aceste condiții, învățământul trebuie să acorde prioritate elementelor de conținut, formelor și metodelor de activitate care accentuează caracterul formativ al procesului educațional, singurul în măsură să sporească eficiența ; trebuie să promoveze rolul educației cultivînd relațiile de etică, justețe și echitate socialistă spiritul combativ-critic, componente esențiale ale formării conștiinței socialiste, chezășie a utilizării, în folosul societății, a acumulărilor dobîndite în timpul școlii.

Un rol important în promovarea acestor tendințe revine, alături de conținut și structură, tehnologiei didactice. Înnoirile operate în cadrul structurii și conținutului învățământului nu pot fi valorificate eficient în acțiunea

de formare și pregătire a tineretului dacă nu sînt susținute de o tehnologie corespunzătoare. Se cunoaște că tehnologia vizează, în general, tehnicile de realizare a obiectivelor instructiv-educative, modalitățile de lucru ale profesorului și elevului, întregul ansamblu de relații profesor-elev pus în slujba înfăptuirii cît mai eficiente a actului educațional.

Dintre problemele mai importante de tehnologie didactică, care preocupă în prezent pe specialiștii din domeniul învățămîntului cu largi posibilități de aplicare și în predarea educației fizice, enumerăm : modelarea, instruirea programată, activizarea colectivului de elevi, problematizarea procesului instructiv-educativ etc.

În cele ce urmează vom încerca să prezentăm principalele aspecte legate de posibilitățile de aplicare a unora dintre problemele menționate la educație fizică. Trebuie amintit că abordarea lor întîmpină unele greutăți, inerente primelor încercări. Lipsa surselor de documentare, proprie specialității noastre, faptul că pedagogia nu și-a precizat încă punctul de vedere în legătură cu aceste orientări care, paradoxal, și fără acest gir, au valoare de întrebuințare alături de tehnologia didactică clasică, constituie principalele cauze care fac ca aceste probleme să fie mai dificil de abordat.

MODELAREA

Noțiune (categorie) cu largă întrebuințare în diverse domenii de activitate, inclusiv cel al învățămîntului, este întîlnită astăzi în mai multe accepțiuni :

a. metodă de investigație științifică ;

b. principiu fundamental ce structurează și ordonează întregul conținut al domeniului în care se aplică, în raport de modelele elaborate ;

c. modalitate de programare.

Ca metodă de investigație, modelarea servește la determinarea particularităților specifice activității studiate în scopul elaborării unor modele pentru activitatea respectivă.

Ca principiu și modalitate de programare, modelarea impune o anumită ordonare a conținutului activității și o programare a înfăptuirii ei, în conformitate cu caracteristicile modelelor elaborate. Modelarea înlocuiește deci activitatea investigată (în cazul nostru procesul instructiv-educativ, proba, ramura sportivă) prin modele artificiale concepute, care reproduc la scară și în raporturi corespunzătoare particularitățile activității respective.

Rolul hotărîtor în acțiunea de modelare a unei activități îl au deci modelele, care trebuie să însumeze — sub formă de sinteză — principalele particularități ale domeniului unde se aplică. (În educația fizică, principalele trăsături ale componentelor procesului instructiv-educativ evidențiază caracteristicile de structură motrică și de efort ale acestora).

Ce sînt modelele și care este tehnica elaborării lor ?

În accepțiunea generală, modelarea reprezintă modul matematic (cibernetic) de abordare a problematicii cunoașterii domeniului ce se studiază. Ea evidențiază datele semnificative care trebuie luate în considerare, pentru elaborarea celor mai eficiente măsuri în înfăptuirea lui.

În antrenamentul sportiv, modelul reprezintă valorificarea la cel mai înalt nivel a posibilităților sportivului în strînsă dependență de caracteristicile de structură motrică și de efort ale probei la care acesta concurează.

În activitatea didactică, modelul trebuie să exprime cerințele maximale (posibile de realizat în condițiile determinate de planul de învățămînt, anii de școlarizare etc.) față de dezvoltarea personalității. La educație fizică, referindu-ne în mod special, elaborarea modelului presupune stabilirea caracteristicilor de structură și efort pentru întreg ansamblul de acțiuni motrice ce urmează a fi studiat și utilizat în procesul instructiv-educativ, în vederea formării sistemului de cunoștințe, priceperi, deprinderi și a dezvoltării calităților motrice.

În stabilirea modelelor pentru activitatea de educație fizică și de pregătire sportivă trebuie să se pornească de la cunoașterea comenzii sociale (nivelul pretins față de pregătirea motrică, rigorile concursului, performanțele planificate, tendințele de dezvoltare a ramurii de sport etc.).

Modelul va prefigura deci, schematic, în baza unor investigaţii complexe, elementele caracteristice ale probei (activităţii) pentru a fi luate în considerare în procesul instructiv-educativ, conform importanţei lor. Elaborarea modelelor asigură optimizarea procesului de pregătire, acesta realizîndu-se pe baza unor aprecieri obiective (consecinţă) a cunoaşterii temeinice a activităţii (probei), luînd în considerare elemente concrete, date şi cifre obţinute prin investigaţii cît mai complexe şi exacte cu ajutorul unor calcule statistico-matematice. Modelul nu înseamnă însă standardizare, şablonizare, ci precizarea cît mai exactă a obiectivelor urmărite, conturate sub forma unui etalon, cu suficiente elemente de referinţă, la care se raportează permanent soluţiile propuse, direcţiile de acţionare, rezultatele ce se obţin.

În practică se operează cu mai multe modele : empirice, logice, matematice, finale, intermediare, operaţionale, ideale etc.

Modelul empiric presupune determinarea lui pe bază de rutină, prin aprecieri subiective (probe de viteză — 30, 60, 80, 100, 200 m ; probe de rezistenţă ; sporturi tehnice şi cele în care predomină calitatea motrică etc.), fără a lua în considerare prea multe dintre elementele ce conturează particularităţile de structură şi de efort ale activităţii. Cu astfel de modele s-a operat şi se mai operează încă în domeniul nostru de activitate. Ele sînt însă neconcludente pentru accepţiunea dată în prezent modelelor.

Modelul logic se determină pe baza unor ipoteze raţionale, verificate prin experimentări practice, ce stabilesc raportul de priorităţi în care se găsesc principalele elemente componente ale activităţii pentru care s-a elaborat modelul (factorii limitativi ai performanţei, factorii antrenamentului sportiv, natura efortului etc.). Deci, deducţiile logice verificate total sau parţial prin studii comparative, determinări etc. stau la baza elaborării acestei categorii de modele.

Modelul matematic (cibernetic) se obţine prin utilizarea unor soluţii superioare în determinarea parametrilor proprii activităţii, probei investigate. Determinarea raportului de priorităţi în care se găsesc parametrii ce concură la realizarea performanţei, de exemplu, a corelaţiei dintre fiecare parametru în parte şi performanţă, se stabileşte pe baza unor calcule statistice, folosind elemente de calcul al probabilităţilor — coeficientul de corelaţie, de contingenţă etc.

Iată şi cîteva exemple privind modul de elaborare a modelelor logice şi matematice.

Modelele logice se elaborează, în general, pentru ramurile de sport la care performanţele nu pot fi cantificate exact folosind unităţi precise de măsură. La elaborarea modelului se au în vedere trei parametri de bază, fiecare avînd trei sau mai mulţi subparametri :

— capacitatea motrică, cu subparametrii : rezistenţă, forţă, îndemînare sau viteză, forţă, îndemînare etc. ;

— capacitatea psihică, cu subparametrii : dîrzenie, stăpînire de sine, iniţiativă sau curaj, independenţă, tenacitate etc. ;

— capacitatea somatică, cu subparametrii : talie, lungimea segmentelor, deschiderea palmară sau alte elemente.

Un exemplu de model matematic ni-l oferă cercetarea efectuată de prof. **Vasile Dumitrescu** pentru alergarea de viteză pe distanţa de 100 m. Aplicînd calculele statistico-matematice, el a determinat semnificaţia fiecărui exerciţiu în cadrul probei, triind prin acest procedeu 51 de exerciţii utilizate în pregătirea sprinterului. Comparînd valoarea lui cu performanţa, la începutul şi la sfîrşitul experimentului, a constatat că numai 11 sînt într-o corelaţie strînsă cu aceasta şi prezintă importanţă pentru procesul de antrenament. Trei dintre ele solicitau efort de viteză pură, două efort de forţă — viteză (tip detentă), iar şase, efort de tipul viteză-rezistenţă.

Prin aplicarea coeficientului de contingenţă, de exemplu, pot fi stabilite şi relaţiile în care se găsesc diferite mijloace de pregătire cu procedeele tehnice. Astfel, pe bază de experiment, se poate stabili contingenţa dintre lovitura în atac la volei şi săritura în înălţime, aruncarea la coş din alergare şi săritura de tipul triplu sau multisalt. Menţionăm că, în multe ţări, o

serie de modele referitoare la selecție și pregătirea sportivă sînt create cu ajutorul calculatoarelor.

Desigur, și în cadrul educației fizice școlare pot fi elaborate unele modele în legătură cu priceperile și deprinderile motrice (model logic), cu dezvoltarea calităților motrice (model logic și matematic).

În continuare, vom încerca să conturăm cîteva exemple de elaborare a modelelor pentru procesul instructiv-educativ propriu educației fizice școlare.

Model pentru grupa de priceperi și deprinderi de bază — prinderi și aruncări (clasele V—VI) : prinderi și aruncări cu una și cu două mîini prin procedeele de bază : azvîrlire, lansare, împingere, rostogolire de pe loc și din deplasare, la distanță și la punct fix, cu diferite obiecte, variate ca mărime și greutate ; deci, însușirea tehnicii manevrării obiectelor prin procedee variate, cu posibilități de finalizare în activitatea curentă, în jocurile de mișcare și în cele sportive.

Model pentru grupa de sărituri din cadrul priceperilor și deprinderilor de bază (clasa a VII-a) : consolidarea tehnicii bătăii pe unul și ambele picioare, aterizării, sprijinului pe două mîini și a coordonării multiple în timpul zborului, cu posibilități de finalizare în săritura în lungime și înălțime (atletism), săritura peste capră și ladă.

Modele de inițiere în practicarea unor ramuri sportive (handbal — clasa a V-a) : însușirea structurii simplificate a jocului, incluzînd în componența sa pasarea mingii, prin procedee la liberă alegere, prinderea mingii, conducerea și aruncarea la poartă de pe loc sau din alergare (procedeu la alegere) ; cunoașterea regulilor de dublu dribling,pași, călcarea semicercului. Atît tehnica, cît și tactica modelului enunțat se pot baza pe priceperile și deprinderile generale de prindere și aruncare, baza inițierii în practicarea ramurii constituind-o bagajul de priceperi și deprinderi cu aplicare generală (mersul, alergarea, săriturile, prinderile și aruncările etc.), cunoștințele și priceperile dobîndite prin exersarea acestora în cadrul unor trasee aplicative, ștafete, jocuri de mișcare.

La clasele superioare, modelul va contura mai precis procedeele tehnice specifice jocului, acestea fiind incluse treptat.

Volei (la prima clasă pentru care este prevăzută inițierea în acest joc) : însușirea structurii simplificate incluzînd punerea mingii în joc prin serviciul de jos sau liber, din spațiul de serviciu sau chiar din interiorul terenului de joc, preluarea și pasarea mingii de sus sau de jos, cunoașterea regulilor de dublu, rotare în teren, serviciu cîștigat, serviciu pierdut.

Deși în cazul jocului de volei procedeele tehnice au o legătură mai mică cu deprinderile de prindere, aruncare și conducere a mingii, realizarea modelului se poate sprijini pe o serie de jocuri de mișcare de genul : „Cine ține mingea mai mult", pasarea mingii peste plasă între echipe formate din 3—4 elevi, fără limitarea numărului de loviri a mingii și de pase.

Alergarea de viteză (clasele V—VII) : însușirea tehnicii pasului lansat și a pasului de accelerare, a startului de jos, dezvoltarea posibilităților de aplicare corectă a tehnicii de alergare pe distanțe între 30—60 m.

Gimnastică (grupe de cunoștințe și deprinderi privind influențarea selectivă a principalelor grupe musculare) : cunoașterea unor complexe de exerciții selective cu caracter de fortificare și corectiv, structurate pe regiuni ale corpului, articulații și segmente, în raport de funcționalitatea acestora, gradate progresiv după calitatea motrică influențată (forță, mobilitate), după tipul de exerciții : libere, cu obiecte, instalații, parteneri.

Gimnastică acrobatică : posibilitatea de a alcătui și executa linii acrobatice care să includă legări de elemente acrobatice statice și dinamice (cumpene, rostogoliri, stînduri etc.) și exerciții libere.

Baschet (clase de sfîrșit de ciclu) : realizarea jocului de baschet în a cărui structură intră procedeele tehnice de bază, executate respectînd principalele reguli de joc.

Evident, modelele pe care am încercat să le conturăm mai mult cu scopul de a facilita înțelegerea rolului lor, nu epuizează problema acestora în predarea educației fizice. Majoritatea exemplelor folosite pot fi situate în grupa modelelor logice, urmărind să prefigureze unele finalități ale prin-

cipalelor componente ale procesului instructiv-educativ, subliniind ceea ce este semnificativ dintre priceperile şi deprinderile pentru care s-a elaborat modelul, lucru ce permite profesorului să selecţioneze structurile de exerciţii adecvate şi să le programeze corespunzător realizării obiectivelor planificate. Pentru validarea lor s-ar impune verificarea în practică şi investigaţii mult mai precise.

În legătură cu dezvoltarea calităţilor motrice, se pot concepe modele matematice care să exprime cît mai exact tipul de efort (dinamic, static, intens'v, de durată etc.), să stabilească nivelul la care trebuie să se ajungă în dezvoltarea calităţii respective, în raport de vîrstă, sex, structuri de acţiuni optime etc. Pe baza acestor modele se pot calcula şi programa, în procesul de instruire, elemente cît mai exacte, care să conducă la realizarea modelului (număr de repetări, valoarea pauzelor, distanţă, timpi, kilograme etc.).

În concluzie, modelele, indiferent de tipul lor, trebuie să caracterizeze cît mai corect natura efortului, structura motrică proprie acţiunii pentru care au fost concepute, valoarea acestora în cadrul probelor sportive, raportul de priorităţi, particularităţile ritmurilor, stereotipia efortului fizic şi psihic. De aceea, în elaborarea lor trebuie să se pornească de la unele ipoteze teoretice, care să fie verificate practic, utilizînd o gamă largă de teste pentru a se determina cît mai exact semnificaţia fiecărui parametru (subparametru), în realizarea performanţei, a acţiunii motrice respective.

În cadrul educaţiei fizice putem opera cu mai multe categorii de modele, indiferent dacă sînt logice sau matematice. Acestea pot fi **finale** (conturînd sinteza cerinţelor faţă de pregătire — modelul ideal), **intermediare** (determinate pe cicluri de şcolarizare, profiluri de şcoli) şi de **instruire** (concepute pe principalele componente ale procesului instructiv-educativ — deprinderii, calităţi motrice etc.).

Programarea instruirii sau instruirea programată poate fi apreciată ca una din formele concrete unde modelarea îşi găseşte o largă aplicare, programarea reprezentînd o modalitate specifică de planificare în cadrul căreia conţinutul se ordonează (modelează) în raport cu modelele.

Programarea este o ramură a matematicii aplicate şi se ocupă cu studierea principiilor şi metodelor de optimizare a unor funcţii cu mai multe variabile, care satisfac acelaşi sistem de relaţii. Ea îşi găseşte aplicaţii în economie, transporturi, automatizări şi învăţămînt.

Revenită din nou în actualitate, instruirea programată oferă criterii obiective pentru ordonarea şi programarea conţinutului procesului instructiv-educativ. Ea constă din fragmentarea conţinutului în elemente scurte (paşi metodici, secvenţe, algoritmi), accesibile, plasînd dificultăţile de însuşire într-o ordine raţională, care corespunde în fiecare etapă posibilităţilor de asimilare ale elevului.

La baza instruirii programate stă teoria psihologică potrivit căreia procesul de pregătire se realizează după schema : **stimul** (comandă, informaţie) **reacţie-control.** Mai schematic analizat, acest proces ar fi asemuit cu un circuit de intrări (imput) şi ieşiri (ouput), intrările fiind stimuli, iar ieşirile — reacţiile — răspunsurile elevilor **(Skinner).**

Caracteristic în instruirea programată este întărirea controlului, verificarea reacţiilor, a rezultatelor obţinute în urma influenţelor programate. Nu se trece mai departe înainte de a se obţine reacţiile scontate, cea ce asigură trăinicia influenţelor instructiv-educative, accesibilitatea noii cantităţi de informaţii.

O analiză atentă a procesului instructiv-educativ prezent în predarea educaţiei fizice evidenţiază că acest obiect de învăţămînt se pretează la aplicarea principiilor generale ale instruirii programate : posibilităţi de cantificare exactă a influenţelor (număr de repetări, durată, distanţe, kilograme, intensităţi etc.), existenţa controlului execuţiilor (permanenţa). Este adevărat că deocamdată posibilitatea de control a indicilor de dezvoltare a calităţilor motrice este limitată şi efectuată doar din cînd în cînd, prin sondaj. Întrezărim însă posibilitatea de a întări controlul şi pe această latură a procesului educaţional (de exemplu : prin verificări la sfîrşitul fiecărui ciclu de lecţii).

Se știe că instruirea programată poate fi **liniară** (tip **Skinner**) și **ramificată** (tip **Crowder**). În cadrul celei liniare, răspunsul se elaborează de către elev (la educația fizică acesta poate fi obținut prin execuțiile elevilor), iar în cadrul celei ramificate, trebuie ales din variantele oferite, una singură fiind valabilă (la educația fizică astfel de stiuații sînt caracteristice tacticii sportive, alegerii soluțiilor, la parcurgerea traseelor aplicative sau chiar în jocurile de mișcare).

Sintetizînd trăsăturile specifice instruirii programate, vom menționa :

— întărirea rolului controlului (prezent lecție de lecție, nu numai cu ocazia trecerii probelor de control) ;

— tratarea individuală a elevului în procesul instructiv-educativ prin stabilirea unui ritm propriu de abordare în însușirea priceperilor și deprinderilor motrice și de acționare în direcția dezvoltării calităților motrice ;

— fragmentarea conținutului în structuri logice, în unități de acționare (reprize, număr de repetări, durată etc.) ;

— dozarea riguroasă a solicitărilor pe baza controlului permanent al efectelor obținute ;

— întărirea autocontrolului, pe baza cunoașterii de către elevi a rezultatelor (conexiunea inversă) ;

— atingerea precisă a obiectivelor propuse (modelelor fixate) ; datorită tratării individuale și a stabilirii exacte a dozelor de influențare pentru fiecare etapă în parte (un exemplu în acest sens ni-l oferă antrenamentul pe intervale).

Aplicarea instruirii programate impune o reanalizare a principiilor de învățămînt clasice. În acest sens, mulți dintre cei care s-au ocupat de problema instruirii programate au propus o nouă regrupare și ordonare a principiilor de învățămînt, existînd chiar principii nou formulate : principiul conexiunii sau aferentației inverse, care permite autocontrolul elevului, verificarea permanentă și confruntarea cu modelul (întărirea participării conștiente) ; principiul progresului gradual, fragmentînd dificultățile și sprijinindu-ne pe achizițiile anterioare (principiul reprezintă în fond o conexare a sistematizării și accesibilității) ; principiul respectării ritmului individual (accesibilitatea și individualizarea) ; principiul intrării influențelor nu se trece mai departe decît după ce s-a însușit, s-au obținut influențele planificate (durabilitatea) ; principiul activizării și conștientizării, prin controlul și autocontrolul permanent al rezultatelor.

Rezultă deci că în instruirea programată principiile tradiționale nu numai că sînt respectate, dar își găsesc și modalități mai largi și mai eficiente de realizare.

În concluzie, instruirea programată constituie o modalitate nouă și eficientă de organizare a procesului de însușire a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor, de dezvoltare a calităților motrice după sistemul comenzii precise a influențelor și controlul permanent al rezultatelor.

Pentru exemplificare, redăm o încercare de programare a conținutului instruirii pentru jocul de baschet, conform modelului la care ne-am referit :

a. structuri de acțiuni concepute din momentul în care elevul se găsește în posesia mingii :

— pivotare, pasarea mingii ;

— pivotare, conducerea mingii, pasarea mingii ;

— pivotare, conducerea mingii, aruncare la coș ;

— pivotare, conducerea mingii, oprire, pivotare, pasarea sau aruncarea mingii la coș ;

b. structuri de acțiuni concepute din situația în care elevul nu este în posesia mingii :

— primirea mingii pe loc, pivotare, pasarea mingii ;

— primirea mingii pe loc, pivotare, conducerea mingii, pasarea mingii sau aruncare la coș ;

— primirea mingii din deplasare, oprire, pivotare, conducerea mingii, pasarea mingii sau aruncare la coș ;

— primirea mingii pe loc sau din deplasare, conducerea mingii oprire, pivotare, pasarea mingii, deplasare, reprimirea mingii, oprire, aruncare la coș etc.

Între aceste două modalităţi de ordonare a conţinutului instruirii pot fi realizate multiple combinaţii. Subliniem ca un aspect pozitiv faptul că la terminarea unei grupe de structuri se poate realiza jocul cu reguli simplificate.

★

Celelalte tendinţe manifestate astăzi în perfecţionarea tehnologiei didactice, problematizarea conţinutului, învăţarea prin descoperire, activizarea colectivului de elevi, stimularea activităţii independente în cadrul lecţiei, favorizarea deprinderilor de organizare şi autoorganizare etc. se înscriu pe linia încercărilor de a optimiza organizarea procesului de instruire, în mod deosebit, în direcţia sporirii influenţelor formative. Aplicarea lor obligă la reaşezarea pe alte principii a relaţiilor dintre profesor şi elev, care să favorizeze colaborarea, sprijinul reciproc în realizarea obiectivelor, înarmarea elevilor cu instrumente de lucru care să le permită să opereze independent pentru aprofundarea cunoştinţelor, pentru obţinerea unor rezultate superioare în direcţia pregătirii lor.

★

Avînd în vedere dificultatea problemelor abordate, noutatea lor, lipsa materialului documentar, insuficienta experimentare, considerăm că încercarea noastră consemnează doar cîteva dintre direcţiile în care, în mod cert, se va dezvolta şi perfecţiona tehnologia didactică în specialitatea noastră.

BIBLIOGRAFIE

1. APOSTOL P. : Educaţia şi pedagogia în perspectiva operaţională, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1969.
2. BUNESCU V., BERCA I., NOVICOV E. : Instruirea programată, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1967.
3. DUMITRESCU V. : Metode statistico-matematice în sport, Modelarea în sport, Centrul de cercetări ştiinţifice şi documentare tehnică al C.N.E.F.S., Bucureşti, 1970.
4. SKINNER B. F. : Revoluţia ştiinţifică a învăţămîntului, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1972.

* * * : Ministerul Educaţiei şi Învăţămîntului — Institutul de ştiinţe pedagogice : Puncte de sprijin pentru perfecţionarea procesului de învăţămînt.

MITRA GH., MOGOŞ AL. : Tendances et orientations contemporaines concernant la technologie didactique. Possibilités de valorisation dans l'enseignement de l'éducation physique

Parmi les problemes les plus importants de la technologie didactique, le modelage connait un grand essor, comme méthode utilisée pour la recherche scientifique, comme principe fondamental de structuration dans l'application du modelage, et comme modalité de programmation.

En pratique on opére avec plusieurs modèles : empiriques, logiques, mathématiques, finals, intermédiaires, opérationnels, idéaux etc.

Sont présentés quelques exemples pour l'élaboration des modèles pour le processus instructif-éducatif propre à l'éducation physique aux classes V—VIII, modèles qui peuvent être finals, intermédiaires et d'instruction.

On fait des références quant à la modalité de la programmation de l'instruction.

GH. MITRA., AL. MOGOȘ : Contemporary Trends and Orientations Regarding Didactic Technology. Possibilities of Turning them to Account in Physical Education Classes

From among the important problems of didactic technology, moulding has come to the fore as it is a method used for scientific investigations, a fundamental structural principle and a way of programming.

In practice several models are resorted to, viz empirical, logical, mathematical, final, intermediary, operational, ideal, among others.

The authors give some examples of requisite models for the instructive — educational process of the physical education in the V—VIII forms, which can be final, intermediary or for training purposes.

The authors make interesting references to the programming of training.

ÎN ATENȚIA COLABORATORILOR

Colegiul de redacție recomandă colaboratorilor revistei să ia în considerație următoarele :

— articolele trimise pentru publicare trebuie să fie scrise la mașină, la două rînduri (originalul). Ele nu vor depăși 5—10 pagini, pentru cele de cercetare științifică și 10—15 pagini, pentru cele ce tratează probleme generale ;

— lucrările de cercetare științifică vor fi redactate sub forma clasică, cuprinzînd următoarele părți .

a. *introducerea* — în care se va face o scurtă trecere în revistă a lucrărilor ce tratează diferite aspecte ale problemei cercetate ;

b. *material și metodă* — descrierea caracteristicilor subiecților studiați, condițiile de lucru, aparatura și metodica utilizată ;

c. *rezultatele* — descrierea sau menționarea sub formă de tabele sau grafice a rezultatelor obținute. Prelucrarea statistică a datelor ridică nivelul științific al lucrării ;

d. *discutarea rezultatelor* — compararea rezultatelor proprii cu cele obținute de alți autori, explicarea și interpretarea fenomenelor ;

e. *bibliografia* — lucrările consultate pentru elaborarea lucrării respective. Numele autorilor citați vor fi urmate în mod obligatoriu de o paranteză în care se va trece numărul corespunzător lucrării respective din bibliografie. Pentru lucrările apărute în periodice se vor scrie, în ordine, următoarele : numele autorului, titlul lucrării consultate, titlul periodicului, locul apariției, anul, numărul și pagina la care a fost publicată lucrarea consultată. Pentru cărți se vor menționa : numele autorului, titlul cărții, numărul ediției, numele editurii, locul și anul apariției, pagina.

Rugăm pe această cale pe toți autorii să indice, cu maximum de precizie, locul de muncă și funcția pe care o îndeplinesc, adresa exactă și numărul de telefon unde pot fi găsiți.

Răspunderea pentru conținutul științific al materialului revine în întregime autorului. Materialele nepublicate nu se restituie.

ÎNTOCMIREA PLANIFICĂRII LA EDUCAŢIE FIZICĂ

Prof. RODICA DINCĂ
Şcoala generală Teleşti
Judeţul Dîmboviţa

Elaborarea planificării trebuie pornită de la studierea atentă a sarcinilor educaţiei fizice, a conţinutului programelor de specialitate şi pe baza cunoaşterii condiţiilor specifice fiecărei şcoli în parte, a condiţiilor climatice şi în concordanţă cu anotimpul în care se desfăşoară activitatea respectivă. De aici, se poate trage concluzia că planificarea la educaţie fizică trebuie elaborată de fiecare profesor în parte, adaptînd în mod creator conţinutul programei la condiţiile existente în şcoala sa şi la colectivele de elevi cu care lucrează.

Pentru a fi operativă şi accesibilă, planificarea trebuie să fie simplă, concretă şi să îndeplinească mai multe cerinţe :

1. **Respectarea programei şcolare.**

2. **Cunoaşterea colectivului de elevi cu care se lucrează.** Această cunoaştere se referă la starea de sănătate, la particularităţile de vîrstă şi la gradul de pregătire generală a elevilor. Este bine cunoscut faptul că sînt unele promoţii de elevi care diferă între ele ca pregătire fizică, deşi au aceeaşi vîrstă.

Cînd este vorba de colective cu care profesorul a mai lucrat şi în anii precedenţi, aceste modificări se pot face de la începutul anului şcolar, cînd se întocmeşte planificarea. Cînd este vorba de colective noi pentru profesor, acesta trebuie să studieze multe documente întocmite de profesorul care a condus clasa înainte şi să-şi facă o idee (nouă) proprie asupra noului colectiv. De asemenea, el va folosi primele 2—3 ore de la începutul anului şcolar pentru efectuarea unor teme de control, în scopul aprecierii nivelului de pregătire fizică a fiecărui elev.

3. **Cunoaşterea şi îmbunătăţirea continuă a condiţiilor de lucru.**

4. **Cunoaşterea condiţiilor climaterice,** specifice fiecărei zone.

Iată cum arată o planificare întocmită după toate indicaţiile date mai sus.

Educaţie fizică şi sport, nr. 11, 1972, pag. 43

CLASA A V-a **TRIMESTRUL I**

PROBE ȘI NORME DE CONTROL

1. Efectuarea, la comandă, a pasului alergător în cadență, pe grupe de 6—8 elevi.
2. Efectuarea pe grupe de 5 elevi, a exercițiilor nr. 1 (fete) și nr. 2 (băieți) din „Bazele generale ale mișcării".
3. Alergare, cu start din picioare, pe distanță de 30 de metri (fete — 7 sec.) și 40 de metri (băieți — 8 sec.).

Nr. crt.	Conținutul principal al lecției	Data	Observații
1.	Organizarea clasei. Învățarea raportului. Mers în cadență. Aruncarea mingii de oină la distanță. Repetarea unui joc cunoscut.		
2.	Exerciții de mers și formații. Mers și alergare în cadență. Săritura în lungime. Învățarea jocului: „Cursa pe numere".		
3.	Repetarea exercițiilor de front și formații. Coloana de gimnastică 3, 6, 9... Mers în echilibru. Jocul: „Vulpea șchioapă".		
4.	Pas sărit și pas săltat. Învățarea startului din picioare. Joc aplicativ: „Provocarea cu 3 lovituri".		
5.	Mers și alergare laterală cu pași încrucișați și cu pași adăugați. Coloana de gimnastică: câte 2 și câte 4 (desfășurare și strîngere). Aruncare la țintă cu ambele mîini.		
6.	Trecere din mers în alergare și invers. Aruncarea mingii la țintă. Joc aplicativ: „Cercurile" (joc de întrecere).		
7.	Pas alergător în grup. Schimb de formații — învățare. Mers în echilibru, cu trecere peste obstacole. Joc aplicativ.		
8.	**Lecție de control:** Pas alergător în cadență. Joc: „Cursa cu numere".		
9.	Pas alergător în cadență (probă pentru elevii absenți). Alergare, cu start din picioare (accent pe pornire). Sărituri peste obstacole. Ștafetă aplicativă.		
10.	Aruncarea mingii de oină la distanță, de pe loc. Alergare cu accelerare pe 20—30 de metri (accent pe finiș). Joc aplicativ: „Provocarea cu 3 lovituri".		
11.	Alergare peste obstacole joase. Aruncarea mingii de oină la distanță, cu elan. Ștafetă aplicativă.		
12.	Alergare lansată pe 30 de metri. Mers în echilibru, cu pași laterali și cu trecere peste obstacole. Joc aplicativ: „Căprioarele pe punte".		
13.	Alergare, cu start din picioare. Învățarea fandărilor. Aruncarea mingii de oină la țintă. Joc aplicativ: „Cucerirea cetății".		
14.	**Lecție de control:** Alergare, cu start din picioare. Jocul: „Cursa pe numere".		

Nr. crt.	Conținutul principal al lecției	Data	Observații
15.	Alergare, cu start din picioare. Repetarea fandărilor, în toate direcțiile. Mers în echilibru, cu întoarceri. Joc aplicativ.		
16.	Învățarea exercițiului nr. 1 din „Bazele generale ale mișcării". Aruncarea mingii de oină la o țintă mișcătoare. Joc de întrecere.		
17.	Repetarea exercițiului nr. 1. Mers în echilibru pe un plan înclinat. Ștafetă cu elemente de sărituri, alergări și mers în echilibru.		
18.	Învățarea exercițiului nr. 2. Alergare pe teren variat. Mers în figuri. Trecere peste obstacole joase. Jocul : „Fereşte mîna".		
19.	Repetarea exercițiilor nr. 1 și 2 — perfecționarea elementelor mai dificile. Sărituri libere de pe bancă.		
20.	Învățarea rostogolirii înainte. Perfecționarea exercițiilor nr. 1 și 2 din „Bazele generale ale mișcării". Flotări la perete. Jocul : „Loveşte palmele".		
21.	Exercițiile nr. 1 și 2 din „Bazele generale ale mișcării" — repetare. Rostogoliri înainte și rulări. Jocul : „Armonica".		
22.	**Lecție de control :** Efectuarea exercițiilor nr. 1 și 2 din „Bazele generale ale mișcării". Jocul : „Cifra interzisă" : (jocuri cu zăpadă).		
23.	Repetarea rostogolirilor și rulărilor. Rostogoliri în torent (probă pentru cei absenți).		
24.	Mers în echilibru pe banca înclinată. Sărituri pe bancă și coborîre liberă. Jocul : „Căprioarele pe punte".		
25.	**Lecție teoretică :** Influența gimnasticii de înviorare pentru dezvoltarea organismului.		
26.	Rostogoliri înainte și înapoi. Aruncare la țintă cu bulgări de zăpadă. Joc aplicativ : „Cucerirea cetății".		

RODICA DINCĂ : L'élaboration de la planification en éducation physique

L'auteur présente les myens de planification en éducation physique, qui doit être établie en respectant le programme scolaire, en connaissant le collectif des élèves avec lesquels on travaille, les conditions de travail, et les conditions climatiques de la région où se trouve l'école respective.

On donne comme exemple la planification de la V-e classe pendant le I-er trimestre. On insiste pour établir le nombre des heures destinées à la préparation de chaque épreuve de contrôle, et des conditions de déroulement de ces épreuves.

RODICA DINCĂ : Planning in Physical Education

The author shows the way planning should be worked out in physical education with stress laid on the syllabus, the acquaintance with the pupils, the working conditions and climate in the region the respective school stands.

By way of example, the author shows the plans for the 5th form first quarter, and describes the way in which they were drawn up. He insists on the number of classes for the training of each control test and on the conditions they have to take place in.

Asist. univ. CONSTANȚA CIUCUREL
Asist. univ. GHEORGHE SIMION
Institutul pedagogic — Pitești

SPORT
RECREAȚIE
SĂNĂTATE

STUDIU PRIVIND LOCUL ACTIVITĂȚII SPORTIVE ÎN TIMPUL VACANȚELOR LA ELEVII DE VÎRSTĂ ȘCOLARĂ MIJLOCIE

Lucrarea de față are ca scop stabilirea locului pe care-l ocupă activitățile sportive în preocuparea elevilor de vîrstă școlară mijlocie pe timpul vacanțelor și raportul ce evistă între aceste preferințe și bazele sportive existente la ora actuală în școlile studiate.

METODA DE LUCRU

La elaborarea prezentei comunicări au stat la bază datele obținute din chestionarea a 360 de subiecți dintre care 153 de băieți și 207 fete, de la 4 școli generale din municipiul Pitești.

Școlile alese, am căutat să fie cele mai reprezentative pentru cercetarea efectuată, împărțindu-le după așezarea lor topografică în trei categorii și anume :

1. școală de periferie — Școala generală nr. 2 ;
2. școală de cartier — Școala generală nr. 11 ;
— Școala generală nr. 8 ;
3. școală de centru — Școala generală nr. 3.

Chestionarul întocmit s-a adresat claselor a VI-a din cele 4 școli generale, cuprinzînd întrebări reprezentative pentru studiul efectuat.

Metoda folosită în cercetare a fost cea statistică prin întocmirea de tabele centralizatoare și situații statistice, din care reies preferințele elevilor pentru diferite activități sportive desfășurate pe timpul vacanțelor, precum și raportul acestor activități cu ba-

zele sportive existente în școlile respective la ora cînd s-a efectuat cercetarea.

Din analiza efectuată asupra centralizării activităților sportive preferate de elevi, în funcție de anotimpurile în care se desfășoară acestea, le-am împărțit în două categorii și anume :

1. activități sportive de vară ;
2. activități sportive de iarnă.

Observăm astfel că fotbalul este cel mai îndrăgit de elevi, fiind solicitat de 68 de cazuri din 153, ceea ce reprezintă 44,44 la sută, urmează înotul solicitat de 44 de cazuri, reprezentînd 28,75 la sută, ultimele locuri fiind ocupate de handbal 30 de cazuri, adică 19,60 la sută, atletism 10 cazuri 6,35 la sută, excursii 4 cazuri 2,61 la sută, volei 2 cazuri 1,30 la sută, și gimnastică 1 caz 0,65 la sută.

La fete cel mai solicitat este înotul, 60 de cazuri din 207, reprezentînd 28,98 la sută, urmează voleiul 58 de cazuri reprezentînd 28,01 la sută, handbalul 24 de cazuri, reprezentînd 11,59 la sută, pe ultimele locuri situîndu-se atletismul 15 cazuri, adică 7,24 la sută, gimnastica 12 cazuri, adică 5,79 la sută, excursii 9 cazuri, 4,35 la sută, fotbalul 3 cazuri. 1,44 la sută.

Atît la băieți, cît și la fete se observă că alegerea preferințelor spre o activitate sportivă sau alta depinde în primul rînd de baza materială existentă în cartier sau școală. În al doilea rînd, de felul cum se poate adapta activitatea sportivă respectivă la condițiile existente în cartier sau în școală și de cunoștințele tehnice pe care elevii le posedă.

Trecînd la analizarea datelor obținute, se constată că atît la băieți cît și la fete, jocurile sînt cele mai solicitate, dintre acestea fotbalul (la băieți) 44,44 la sută și voleiul (la fete) 28,01 la sută, explicabil, în parte, pentru această vîrstă.

44 de cazuri, adică 28,75 la sută (la băieți) și 60 de cazuri, adică 28,98 la sută, (la fete) solicită înotul, procentaj care după părerea noastră este necorespunzător, el reprezentînd mai puțin de 1/2 din numărul cazurilor chestionate.

La întrebarea pe care am pus-o subiecților : „Știți să înotați ?“ au răspuns afirmativ 61 de băieți (ceea ce reprezintă 39,84 la sută) și 21 de fete (adică 10,14 la sută). Această situație, deloc îmbucurătoare, se datorează atît bazelor sportive necesare practicării înotului, cît și lipsei de interes manifestată de marea majoritate a părinților și a cadrelor didactice față de această activitate.

În ce privește excursiile, interesul este foarte scăzut. În cazul nostru numai 4 băieți și 9 fete (din 360 de cazuri) preferă acest gen de activitate pe timpul vacanțelor.

Considerăm că este necesară o apropiere mai mare a școlarilor de natură, fapt care nu poate avea decît o influență favorabilă asupra sănătății lor.

Tendința elevilor spre activități cu caracter stabil care nu presupune mișcare, reiese și din faptul că din 153 de băieți chestionați 18, adică 11,7 la sută, nu doresc să practice vreo activitate

sportivă în timpul vacanțelor. Aceștia preferă ca pe timpul vacanțelor să citească sau să vizioneze spectacole la televizor sau cinematograf.

La fete, acest procentaj se mărește, astfel că din 207 cazuri, 32, adică 15,4 la sută, preferă în timpul vacanței de vară (ca și băieții) activități fără mișcare.

Dacă ne referim la numărul acestor elevi observăm că el este mai mare la școlile din centru decît cel al școlilor de periferie.

Astfel, la Școala generală nr. 3, „de centru", 17 băieți nu doresc să practice activități sportive pe timpul vacanțelor, ceea ce reprezintă 11,13 la sută, iar la fete 20, ceea ce reprezintă 9,65 la sută din totalul subiecților chestionați.

La Școala generală nr. 2, „de periferie", numai 1 băiat nu vrea să practice activități sportive, adică 0,65 la sută, iar la fete numai 5, reprezentînd 2,41 la sută.

Trebuie făcută precizarea că întrebările chestionarului întocmit nu s-au referit la practicarea sportului de performanță, ci la activități sportive de masă, accesibile tuturor vîrstelor și fără a avea pretenția obținerii de performanțe sportive.

Din răspunsurile date de elevi, așa cum arătam și mai înainte, reiese clar că, introducerea în viața cotidiană a tehnicii și a mijloacelor civilizației în tot mai multe domenii de activitate rupe omul de la cea mai fragedă vîrstă de activitățile fizice de care organismul are atîta nevoie.

Copilul nu este conștient de rezultatele negative pe care le are asupra sănătății sale această inactivitate. Cea care trebuie să intervină este familia, ea constituind un cadru favorabil, care să aprobe practicarea exercițiilor fizice de către copil și care împreună cu școala să lupte împotriva sedentarismului.

Referitor la activitățile pe care elevii le solicită pentru vacanța de iarnă am constatat : la băieți sportul cel mai îndrăgit este patinajul care reprezintă un procentaj de 44,44 la sută (68 cazuri), urmează săniuțele 27 de cazuri (17,64 la sută), schiul 25 de cazuri (16,34 la sută), hocheiul pe gheață 8 cazuri (5,22 la sută), gimnastica și voleiul 6 cazuri (3,9 la sută), ultimul loc fiind ocupat de baschet cu 4 cazuri (2,61 la sută).

Activitatea sportivă cu ponderea cea mai mare în preferința elevelor pe timpul vacanței de iarnă este patinajul, solicitat de 85 de cazuri, ceea ce reprezintă 41,06 la sută, urmează săniuțele cu 65 de cazuri, adică 31,40 la sută, schiul 14 cazuri, adică 6,76 la sută, ultimele locuri fiind ocupate în ordine descrescîndă de tenis de masă 7 cazuri, adică 2,89 la sută, gimnastica 6 cazuri, adică 3,31 la sută, baschet 4 cazuri, adică 1,93 la sută.

Ca și la băieți se observă că fetele preferă tot activitățile în aer liber ce presupun mișcare și care solicită anumite calități fizice, cunoștințe tehnice avansate (patinajul, schiul). Numărul celor care solicită aceste activități rămînînd totuși insuficient.

Comparînd preferințele elevilor din timpul anului școlar cu cele din timpul vacanțelor, constatăm că în mare măsură ele se aseamănă.

Astfel, ei cer ca la orele de educație fizică din perioada de iarnă să se practice mai mult patinajul, săniuțele, schiul, iar în sezonul cald fotbalul, voleiul, handbalul, atletismul.

După ce am văzut care sînt activitățile preferate de elevi pe timpul vacanțelor de vară și de iarnă, să vedem care este situația bazelor sportive existente în școlile ai căror elevi au fost chestionați :

Ne vom referi numai la acele baze simple sau complexe, direct legate de preferințele elevilor pentru activitățile sportive, amplasate fie în raza cartierului în care locuiesc, fie în incinta școlii unde învață.

La întrebarea : „Aveți amenajări sportive sau spații pentru joacă în cartier ?“ numai 39 de elevi (băieți și fete) din 360 au răspuns afirmativ.

De aici rezultă că activitatea sportivă pe timpul vacanțelor sau în timpul liber este acceptată și practicată de elevi numai în măsura în care aceștia au la dispoziție un minimum de baze sportive.

Singură Școala generală nr. 3 dispune de o bază sportivă mai apropiată de cerințele actuale : o sală de educație fizică cu aparatură de gimnastică (15 × 7 m), 2 terenuri bituminizate de minibaschet, un teren bituminizat de handbal.

Concepția unanimă a științei contemporane preconizează că omul trebuie privit în unitatea calităților sale fizice și psihice. Aceasta poate fi însă realizată numai dacă există un raport dialectic între educația fizică a tineretului și educația intelectuală a acestuia.

Unul din psihologii epocii noastre, Hanri Wallon, atribuie jocului și în general educației fizice un rol important în educația tinerilor. Educația fizică, după părerea sa, nu este de loc un fenomen izolat, dat fiind că tocmai jocurile ajută individului să se afirme. De altfel, educația fizică are întotdeauna influență asupra formării individului sub aspect afectiv și spiritual.

Știința contemporană este întru totul de acord cu programul lui J. J. Rousseau : „În orice colegiu ar trebui să se construiască o sală de gimnastică în care tinerii să-și poată satisface cerințele de mișcare. Acest factor atît de neglijat pînă în prezent constituie unul din elementele mai importante ale educației. Jocurile să fie cunoscute și accesibile oricui. Scopul urmărit nu este numai acela de a avea copii care să dispună de forță, adică robuști, ci ca să se adapteze regulilor privind spiritul de colectiv și combativitate...“

Dar pentru aceasta directorul general UNESCO René Maheu, într-o declarație făcută la Jocurile Olimjice din Mexic, spunea

că mai întîi profesorul trebuie să creadă în valoarea umană a sportului : „Sporturile deși s-au afirmat ca una din expresiile majore ale civilizației sînt departe de a fi cucerit adeziunea acelora care să creadă în valoarea lor umană, adică a profesorilor".

Revenind la studiul nostru, rezultă că baza sportivă existentă la școlile generale analizate pentru sporturile de iarnă și de vară solicitate de elevi trebuie îmbunătățită.

Construirea unui patinoar artificial, a unei baze nautice corespunzătoare constituie o necesitate pentru viitorul apropiat în municipiul Pitești.

Este bine cunoscut faptul că patinajul ca și înotul sînt sporturi complete, care dezvoltă atît gustul pentru frumos, cît și bărbăția, curajul, stăpînirea de sine, dorința de a învinge, calități indispensabile omului nou, constituind în același timp mijloace eficiente de călire a organismului.

CONCLUZII

1. Din studiul nostru privind activitatea sportivă din timpul vacanțelor reiese că aceasta este insuficient solicitată.

2. În cadrul vacanțelor de iarnă, activitățile sportive care se bucură cel mai mult de interesul elevilor la școlile studiate sînt atît la băieți. cît și la fete : patinajul, săniușul și schiul.

3. În cadrul vacanței de vară cele mai solicitate activități sportive de către elevii chestionați sînt : fotbalul, înotul și handbalul pentru băieți și înotul, voleiul și handbalul pentru fete.

Celelalte activități fiind mai puțin solicitate.

4. Activitățile sportive pe timpul vacanțelor sînt neglijate de elevi în raport cu celelalte activități zilnice, fapt care duce la slăbirea organismului față de diferite boli, de asemenea, la o dezvoltare morfologică și fiziologică insuficientă.

5. Numărul elevilor care știu să înoate, din subiecții chestionați, este foarte scăzut, reprezentînd 28,75 la sută, la băieți și 28,98 la sută la fete.

6. Baza materială pentru activitățile sportive obișnuite existentă la ora actuală în cartierele municipiului Pitești este foarte scăzută.

Din prelucrarea datelor culese, tragem concluzia că pe viitor trebuie acordată o mai mare atenția organizării activității sportive școlare pe timpul vacanțelor organizare ce se impune a fi făcută la nivel municipal.

BIBLIOGRAFIE

1. * * * : Educația fizică în școală, vol. X pag. 17—18, 20—32, 58—59, ed. 1970.
2. René Maheu : Civilizația universului, pag. 134—135, 136—152, ed. 1967.
3. * * * : Sportul peste hotare, nr. 70 pag. 12—28, ed. 1970.
4. * * * : Educația fizică în școală, vol. VII, pag. 4—7.
5. * * * : Sportul în școală, pag. 75—76, 81—87, ed. 1961.

6. * * *: Educația fizică și sportul în învățământul superior, pag. 31—32, ed. 1970.
7. * * *: Revista pedagogică nr. 8, pag. 43—48, ed. 1968.
8. * * *: Lucrări științifice sesiunea de comunicări a Institutului pedagogic Pitești, mai 1968, pag. 25—40.
9. M. Epuran: Psihologia educației fizice, pag. 225—228, 418—420, 427—435, ed. 1962.

CONSTANȚA CIUCUREL, GH. SIMION: Etude sur la place de l'activité sportive pendant les vacances

Prenant comme point de départ la grande importance que revêt la modalité dont les élèves emploient leur temps libre, les auteurs effectuent une intéressante investigation parmi les élèves de la ville Pitești, concernant leurs préoccupations pendant les vacances. La conclusion de cette recherche permet d'ouvrir de nouvelles voies d'investigations.

La recherche respective a été effectuée sur la base des questionnaires rédigés par les élèves de plusieurs écoles. Leur analyse montre que pas tous les élèves pratiquent l'éducation physique pendant leur temps libre.

L'article étudie les causes de cette réalité et propose des mesures pour son amélioration.

CONSTANȚA CIUCUREL, GH. SIMION: Study on Sports During Holidays

Starting from the importance attached to the way schoolchildren can spend their leisure, the authors carry out an interesting investigation with schoolchildren in Pitești, concentrating on their preoccupations during holidays.

The respective investigation was made according to questionnaires filled in by schoolchildren from several schools. It follows that not all the pupils practise physical education in their spare time.

Whence, the material deals with the causes of this reality and puts forward relevant improvement measures.

OPINII
CONSULTAȚII

OPTICA STUDENȚILOR PRIVIND EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ANUL II ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL SUPERIOR

Dr. ȘMIL BLUMENFELD
Asist. univ. IOAN IACOB
Asist. univ. ANCA JURCĂ
Facultatea de educație fizică-Iași

Hotărîrea Ministerului Educației și Învățămîntului privind introducerea educației fizice și în anul II de învățămînt superior constituie, fără îndoială, un succes remarcabil în contextul dezvoltării educației fizice și sportului universitar. Importanța acestui eveniment, încărcat de semnificații, nu mai impune, în momentul de față, nici un gen de argumentație. Răsunetul lui prestigios, viu, stimulator, în lumea prezentului cît și în cea de perspectivă, deschide orizonturi noi și largi, pe care acum, la început de drum, cu greu le putem aprecia pe toată întinderea lor. În lumina noilor reglementări, educația fizică instituționalizată riguros și amplu, devine o disciplină universitară solidă, marcantă, care așază țara noastră, sub acest unghi, alături de cele mai înaintate state din lume.

Hotărîrea respectivă nu poate fi concepută altfel decît ca o înaltă înțelegere și prețuire acordată educației fizice în planul formativ, complex, al personalității studenților noștri. Cine ar fi avut în trecut cutezanța să viseze măcar o catedră de asemenea specialitate, pe o durată de 2 ani, în planul facultăților „sobre" de matematică, de chimie, în institutul politehnic sau de medicină, alături de preocupări „pure" și „savante", în fața planșetei, a echerului și a riglei de calculat, în ambianța eprubetelor și a ecuațiilor cu multe și tăinuite necunoscute ?

Extinderea catedrei de educație fizică pe aria de studii a anului II nu corespunde deloc unei simple mode de împrumut, vreunui spirit de imitație sau a unei improvizații de moment. Ea apare ca un fenomen firesc și profund deliberat, un mod de a vedea, realist și corespunzător. Azi, în statul nostru, educația fizică se bucură de prestigiu și pentru prosperitatea ei eforturile urcă la altitudini altădată inimaginabile. În trecut, disciplina res-

Educație fizică și sport, nr. 11, 1972, pag. 52

pectivă era considerată în învățămîntul elementar și mediu un obiect auxiliar, fără forță, fără personalitate ; azi o vedem instalată oficial, tot mai puternică și prețuită, cu drept de „cetate" în Alma mater.

Este foarte probabil ca în cadrul acțiunii largi de documentare, de culegere informațională, care a stat la baza noii hotărîri, un loc nu de periferie, să-l fi ocupat și opinia socială tematică a primilor beneficiari ai recentelor hotărîri : studenții. Noi credem că acest „audiatur et altera pars" comportă o valoare inestimabilă, **cunoașterea punctului de vedere al studenților,** în acest prim an de aplicare, constituind o pondere deosebită în organizarea unui bun start pe drumul aplicării practice. În pofida faptului că optica studenților rămîne tributară unor factori locali, deci cu omogenitate relativă, la care se adaugă și coeficientul de subiectivitate pe care nu-l putem evita în totalitate, aprecierile tematice făcute de subiecții investigați își conservă întreaga lor valoare, reflectînd starea de spirit, tot ceea ce ei gîndesc, simt și vor pe acest făgaș.

*
* *

Pornind de la acest punct noi am sondat opinia a 347 de studenți din anul II (197 de fete și 150 de băieți) aparținînd unor facultăți din cadrul Universității și Institutului politehnic din Iași. Ei au fost invitați a răspunde la un număr de 4 întrebări în legătură cu felul în care au recepționat noua hotărîre, sugestiile care le au de făcut după un semestru de activitate, cum privesc de pe poziția lor mișcarea de educație fizică în general și dacă practică efectiv un sport sau de ce nu și care anume este cel preferat. Astfel, am putut descoperi, în linii aproximative, gradul de adeziune a studenților față de problema în temă, ceea ce le place și ceea ce ar dori în plus pe acest plan, precizări,care,credem, nu trebuie deloc minimalizate în planul de acțiune al catedrelor, ele aducînd elemente noi în problematica care se cere rezolvată cu luciditate, cu acuratețe, sub toate unghiurile.

Ne bucură faptul că studenții noștri, intuind bine, în toată lărgimea sa, mișcarea de educație fizică și sport, cu tripla ei dimensionare : biologică, psihologică și socială, au demonstrat încă o dată aptitudinea de a îmbrățișa comprehensiv toate problemele contemporaneității. **Evident, eforturile trebuie polarizate spre cucerirea unei audiențe și mai corespunzătoare față de fenomenul sportiv, existînd încă în prezent suficiente insule de rezistență, care nu trebuie reduse la tăcere în mod arbitrar, ci aduse la o convingere liber consimțită în favoarea fenomenului investigat. Pe acest teren de luptă, cadrele didactice pot cuceri victorii numai mobilizînd măiestria lor pedagogică, întregul lor discernămînt psihologic de la caz la caz, evitînd atitudinea dogmatică, decizia insuficient elaborată, traumatizantă.**

În articolul de față ne vom ocupa de răspunsurile recoltate la primele două întrebări, cele mai intim conexate subiectului nostru.

Aplicarea sondajului de opinie a fost precedat de un mic preambul, pregătit cu grijă și prezentat în așa mod încît să creeze o atmosferă sintonică în cadrul dialogului student—cercetător. Această pregătire psihologică a urcat mult altitudinea de sinceritate, de interes obiectiv încorporat cu răspunsuri. Astfel, întîlnim în proporții superioare aprecieri elaborate cu mai multă grijă, cu discernămînt, fiecare student fiind adus cît mai aproape de poziția unui colaborator, invitat a oferi în contextul problemei, potențialul său contributiv în toată plenitudinea sa.

Alături de elemente ușor previzibile, se descoperă puncte inedite de vedere, interesante luări de poziții critice, constructive, veritabile referințe asupra psihologiei și personalității studenților. Datele cunoscute explică în plus, motivațional, unele atitudini și reacții comportamentale care, ignorate sub acest unghi, puteau germina cu siguranță interpretări eronate. Răspunsurile sînt în majoritatea lor clare, reflectă seriozitate și angajare hotărîtă, demonstrînd o abordare a problemei cu autentic interes. Nu întîlnim decît rareori răspunsul superficial, fără sevă, izvorît din apatie, fruct al unor convingeri ireale și a ipostazei prost înțelese. Studenții scot în evidență deschis zonele largi, luminoase ale problemei și nu sînt deloc dispuși a manifesta indulgență gratuită și nocivă. Folosesc realist bisturiul exigenței și, așa cum le stă

bine, nu fac concesii, nu caută refugiu în îndoieli, nu acceptă confuzia. Ei știu tot așa de bine să aplaude cu satisfacție toate inițiativele, eforturile, organizarea bună, pasiunea profesională a unor cadre didactice, toate închinate prosperității sportului universitar.

Dialogul larg cu studenții demonstrează evident, în sinteză, participarea calificată în miezul problemei, cu efecte tonice, mobilizatoare.

Desigur, opinia socială, oferă diferențieri în funcție de factori variați, individuali : sex, vîrstă, experiență, discernămînt, locul de muncă, în cazul de față, facultatea. Sondajul nostru a înregistrat aceste fluctuații și nuanțări interesante, care au ponderea lor, fiind util, credem, a fi cunoscute de către factorii de învățămînt angajați.

I. Hotărîrea ministerului de resort a fost recepționată și salutată cu interes de masa studențească, într-o proporție de 83 la sută. Băieții ocupă aici locul prim cu o majoritate impresionantă, chiar și la acele facultăți considerate ca „revendicînd" un plus de dificultate, un timp mai larg afectat pregătirii de bază, ca cea de matematică, chimie, unde deși hotărîrea pare să subțieze bugetul de timp liber, întîlnim o adeziune elocventă, majoritară, vizavi de mișcarea de educație fizică și sport. E un fenomen îmbucurător care încarcă cu răspunderi noi, cere a fi tradus în viață cu multă grijă și competență, pentru a evita dezamăgirea acelora ce azi răspund atît de pozitiv, convingător, deloc formal sau pur declarativ.

Am surprins în această suită de aprecieri și afirmații ce exprimă dezacordul, inacceptia, spiritul de controversă, ele păstrîndu-și totuși toată culoarea sincerității și farmecul lor.

B. I. — Facultatea de chimie : „Mi se pare foarte interesant un sondaj pe o problemă dincolo de formule chimice și reacții de laborator. Cred că sportul trebuie să intre mai adînc în viața noastră. Mulți colegi nu-l înțeleg și o fac din ignorarea rolului vital al exercițiului fizic sau din snobism, din sete de originalitate. Profesorii noștri trebuie să-i convingă cu răbdare, cu exemplu viu".

P. T. — Facultatea de drept : „Noi, „dreptiștii", vorbim mai mult și eu nu pot ieși din canon. Să stăm să ne înțelegem ! Pot eu să alerg la 35 de ani ? Măsura ministerului e înțeleaptă și urmărește să dăruiască studentului frumusețe, vigoare, sănătate, tinerețe. Sînt convins, dar vîrsta mea nu mai permite".

Și imediat dăm peste răspunsul următor : — V. Z. — 32 de ani, Facultatea de matematică : „Noi studenții, ca intelectuali, trebuie să fim printre cei dintîi convinși de necesitatea oricărei măsuri în favoarea mișcării sportive. Ea reprezintă cu siguranță un fenomen social, care nu cunoaște **frontiere de vîrstă".**

B. D. — Institutul Politehnic : „Vreau să fiu un bun inginer și în acest scop cred că este suficientă practicarea educației fizice în anul I. Nu văd cum mă pot pregăti bine profesional, pierzînd ore în plus în sala de gimnastică sau pe stadion".

Faptul că mai apar uneori luări de poziții individualiste, fragile obiecții, cu interpretări naive și neștiințifice, ne demonstrează încă o dată, că o sarcină a cadrelor de specialitate este aceea de a evita limitele unei munci simpliste, nediferențiate și în afara cunoașterii punctelor de vedere ale subiecților cărora se adresează.

Se cere un efort de convingere a studenților, apelînd mereu la rațional, dar și la afectogen.

Încă de la începutul anului, se impune un dialog tematic, profesori—studenți, cald, fără incongruențe, deschis, liber de orice urmă de anxietate, de intimidare. Opinia oscilantă sau direct potrivnică a unora dintre studenți trebuie cunoscută cu precocitate.

În lecția introductivă, foarte atent pregătită, cu un conținut bogat documentat și cu motivații științifice, expusă într-o formă plăcută, atrăgătoare, se vor dezbate parametrii fundamentali ai educației fizice, ce vin în formarea ființei umane, pentru armonia ei somatică și mintală, pentru sănătate. **Studenții trebuie să ajungă să înțeleagă în unanimitate, de ce azi se pledează pentru educația fizică în general și în particular în învățămîntul superior, fiecare dintre ei urmînd a deveni un partizan activ al acestui fenomen**

contemporan cu sensuri atît de complexe, care nu cunoaște diferențieri de vîrstă sau sex.

D. S. — Facultatea de matematică : „Eu nu pot înțelege pe unii colegi mai vîrstnici sau chiar în general pe oamenii care au de reproșat ideii de educație fizică. Personal, am ajuns la o adevărată **sete de mișcare** pe care nu o consider deloc patologică, ci din contră ca un simptom de adevărată sănătate".

T. D. — Facultatea de drept : „Omul nu va supraviețui fără mișcare, indiferent de vîrstă. Regret că nu am ajuns încă să-i vedem pe părinții și pe bunicii noștri lucrînd alături de noi în sălile de gimnastică. Oamenii vor fi mîndri în viitor, cînd acest fenomen se va realiza, că au înțeles cum trebuie să-și organizeze viața, să-și apere sănătatea, să-și vindece **boala bătrîneții.**"

Civilizația, incontestabil, înseamnă și mișcare. Să nu uităm că aterogeneza, autentic flagel al vremurilor moderne, se sesizează de abia tîrziu, spre amurg, dar rădăcinile ei apar și cresc încă din tinerețe. Ele pătrund în viața noastră ca urmare a unor greșeli de neiertat, dintre care hipocinematoza ocupă locul de frunte.

T. R. — Facultatea de filologie : **„Cine nu aderă la ideea necesității mișcării nu se incadrează în civilizație, nu trăiește în contemporaneitate".**

Răspunsurile studentilor, solicitate în condiții psihologice prielnice, dezvăluie un caracter deschis, fără complexe și încadrări ermetice.

Așa cum ne așteptam, ele exprimă maturitate critică, inteligență, discernămînt. Sugestiile lor sînt la obiect și demne de a fi reținute. Ne oferă prilejul de a medita cît de important devine în prezent rolul catedrelor de specialitate în organizarea corectă și corespunzătoare a acestor activități.

Există încă studenți care recunosc . „noi nu facem sport, noi citim „Sportul" sau aplaudăm pe stadioane". Nu este suficient. Ei trebuie îndemnați a coborî în arene, a frecventa sălile de sport în zilele sau chiar orele lor libere, așa cum acest lucru este notoriu în alte țări puternic dezvoltate : URSS, RFG, Danemarca, Suedia. Nu ne putem declara mulțumiți cu simple declarații de simpatie față de sport, de încorporare pasivă a ideii de mișcare.

Dacă marea majoritate a studenților declară că privesc justificat și logic introducerea orelor de educație fizică în anul II de învățămînt, mai sînt încă alții care ridică obiecții, în sensul că suplimentul de ore îi aglomerează mult, răpind din timpul necesar pentru o mai bună pregătire de bază.

N. Z. — Facultatea de chimie : „Este foarte necesar, dar să avem și timp. Cei cărora le place sportul n-au decît să-l practice în orele lor libere".

Se pare că inconvenientul invocat, în principal, este acela de aglomerare a orelor, ceea ce reclamă atenție sporită în încadrarea în orarul pe facultăți a disciplinei, de așa manieră încît realizînd sarcinile de ordin tehnic în funcție de condițiile locale (baze sportive) să satisfacem și dezideratele emise de studenți. Pe acest teren, orice efort, credem, nu trebuie estimat a fi prea greu.

Mulți subiecți investigați (52 la sută) recunosc că duc o viață sedentară și că le e necesar exercițiul fizic. Aprecierea e formulată diferit. Educația fizică ne „deconectează", ne „relaxează", ne „înviorează", este „vitală pentru armonia și vigoarea corpului nostru".

Unii (24 la sută) văd însă mai larg, atribuind exercițiului fizic un rol și în dezvoltarea armonioasă a funcțiilor psihice, de intelect, a caracterului, a întregii personalități, iar 39 la sută se înalță dincolo de limitele ideii de destindere organizată, considerată ca fiind doar un scop îngust, fără valoare fără culoarea perspectivității. Ei văd în educația fizică un izvor abundent de sănătate, de prelungire a unei vieți active și eficiente, o armă puternică în arsenalul împotriva senescenții.

Fetele, așa cum este prevăzut, așteaptă din partea activității respective în primul rînd armonie corporală, grație și dacă ar fi posibil un plus de frumusețe, de feminitate. De asemenea, exercițiul fizic, declară ele, le poate corecta și unele defecțiuni, cărora nu le-au acordat suficientă impor-

tanță. De asemenea, propun cît mai multe exerciții în aer liber. 29 la sută susțin că educația fizică în anul II trebuia introdusă de mult, **ea fiind necesară pe toată durata studiilor.** Ea ne apără de oboseală după cursuri și seminarii, e un veritabil și prețios medicament".

În sfîrșit, există subiecți (19 la sută) care doresc ca obiectul respectiv în anul II să capete un caracter facultativ. Aceștia trebuie cunoscuți încă de la primele lecții, deoarece, nemulțumiți de caracterul obligatoriu al orelor de educație fizică, privesc disciplina sub un aspect coercitiv, indezirabil. Pentru subiecții respectivi, sînt uneori necesare convorbiri în afara orelor obișnuite, ele reușind să aducă mai multe lămuriri, decît cea mai savantă expunere „ex catedra".

Sintetizînd acum sutele de răspunsuri la prima întrebare, cu privire la introducerea orelor de educație fizică în anul II, rezultă că dincolo de unele inacceptii, puține la număr, care demonstrează încă interpretări superficiale, aberante, sau pur și simplu ignorări fundamentale și respingeri ostentative din sete de originalitate, ne aflăm în prezența unor opinii favorabile, pe alocuri chiar entuziaste.

Hotărîrea ministerului e considerată unanim drept un mare succes, una dintre cele mai inspirate măsuri pe frontul dezvoltării educației fizice în învățămîntul superior.

Mulți studenți ar dori ca educația fizică să se prelungească și în anii următori. Subiecții care au încă reținere sînt considerați că nu „simt" încă viața în plenitudinea ei, cu toate obligațiile care le revin.

F. L. — Facultatea de matematică — „Educația fizică este practicată din cea mai fragedă vîrstă pînă la adînci bătrînețe. Nu există moment de contraindicații în condiții normale. **Oare putem fi indispuși de noile ore introduse,** care în esență pledează o cauză a noastră, a sănătății, a vieții noastre ? Unii dintre noi fac mișcare din proprie inițiativă. Exercițiul fizic însă organizat, desfășurat în mod științific, în săli și pe stadioane, este cu atît mai necesar".

V. R. — Institutul politehnic — „Pot afirma, cu toată fermitatea, că educația fizică a devenit, prin noua măsură instituită, un obiect privit cu seriozitate, care va cîștiga pe viitor teren în mentalitatea tuturor studenților, în măsura în care profesorii noștri vor ști să folosească cît mai eficient aceste ore noi acordate.

După terminarea facultății ne va fi poate mai greu să reglementăm în mod riguros exercițiul fizic în planul vieții noastre. **Atunci vom aprecia cu toții la maximum ceea ce s-a făcut azi pentru noi".**

V. L. — Institutul politehnic — „După ore de curs și seminarii, după ore în fața planșetei, simțim nevoia imperativă de mișcare. Continuarea educației fizice și în anul II urmează în mod necesar celei începute în primul an. Efectele vor fi mai pronunțate. Este singurul (?) prilej de a face mai multă mișcare. **Sportul, o dată înțeles ca valoare, nu mai poate fi părăsit. Dacă te desparți de el, înseamnă că nu l-ai înțeles.** Aș zice că cine nu are convingerea importanței exercițiului fizic e lipsit de luciditate sau poate inapt să înțeleagă comandamentele vremii".

II. Ne vom ocupa în continuare de al doilea aspect, acela al punctului de vedere al subiecților investigați, privind **sugestiile** pe care le au de formulat pentru îmbunătățirea condițiilor de desfășurare a activității respective.

Numai cunoscînd și opinia lor vom putea trage concluziile cele mai autorizate.

De fapt, investigația noastră a avut la temelie tocmai acest scop, studenții fiind poate cei mai în măsură a-și spune cuvîntul.

Răspunsurile (76 la sută) au un numitor comun, ușor de anticipat, legat de problema bazelor sportive. Sînt solicitate săli apropiate de locurile de învățămînt pentru a nu se pierde timp cu autobuzele și tramvaiele. Ele trebuie să fie bine utilate, înzestrate cu aparatură, **instalații sanitare, dușuri,** echipament sportiv etc. Studenții doresc să practice educația fizică și sportul în condiții cît mai civilizate.

Desigur există și în cuprinsul acestor sugestii suficiente elemente subiective, dar și acest fenomen firesc își are importanța sa.

39 la sută dintre studenți cer prelungirea orelor de educație fizică „măcar" cu o oră și în anii următori, pînă la absolvire. Această activitate, afirmă ei, nici nu ar trebui să se oprească la ore, ci continuu organizată pe ani și în afara programului.

Un deziderat care apare frecvent este ca în cadrul orelor să se lucreze cu cîte o singură grupă, să se practice cît mai multe jocuri (băieții) și mai ales gimnastica (fetele). Este absolut necesar a se reglementa ore de repaus după orele de educație fizică, din considerente multiple : în primul rînd igiena sanitară, studenții neputînd trece direct din sălile de gimnastică în amfiteatre, la cursuri și seminarii.

Este necesar a se crea acestor ore un cadru cît mai acceptabil (bine aerisit). Un număr de 33 la sută din subiecți sugerează necesitatea unei săli în care să existe posibilitatea ca oricine să poată practica exercițiul fizic „cîteva minute" în timpul liber.

În privința înscrierii în program, 18 la sută cer ca orele să fie făcute în prima parte a săptămînii, dacă e posibil luni și marți, pentru o mai sensibilă influențare favorabilă asupra organismului, asupra muncii intelectuale, înaintea orelor de pregătire profesională. Ședințele să aibă un conținut care să varieze mult, pentru a evita monotonia, pentru a întreține curiozitatea, delectarea, animația, folosindu-se și fondul muzical.

O bună parte din studenți (43 la sută) consideră că aceste ore trebuie să se desfășoare nu într-o singură ședință, ci în două zile diferite ale săptămînii.

Participarea la competiții nu este acceptată de toți studenții, mai ales de către cei de la Institutul politehnic, datorită, consideră ei, activității de pregătire profesională care uneori este hiperdozată.

La alte facultăți se acceptă cu plăcere competiția sportivă, bineînțeles interpusă ocazional în programul general de învățămînt.

Planificarea corectă a orelor propriu-zise a competițiilor trebuie să intre în vederea catedrelor chiar de la începutul anului universitar și este bine a se verifica acum, dacă pretutindeni s-a ținut seama și de doleanțele studenților, atîta timp cît ele sînt legitime și nu constituie o frînă în activitate. Să se mediteze asupra unui program de folosire a bazelor sportive cît mai adecvat și să se asigure condiții, în limita posibilităților și pentru studenții din anii mai mari (cei care nu practică sportul de performanță).

Desigur, rolul de primă vioară în miezul acestor probleme îl dețin cadrele didactice. Ele trebuie să acționeze potrivit unui plan judicios, care să cuprindă și aspirația studenților, mereu, am zice, cu mîna și pe „pulsul" psihologic al acestora. Înalta lor ținută profesională, etică, acoperind întreaga suprafață de exigență, trebuie imprimată, formativ, studenților. Convins în mod structural de beneficiile educației fizice și sportului, educatorul va ști să transmită acest important concept celor din jur, pe baza unor resorturi lăuntrice, a unor motivații, greu de prezentat în norme și formule, dar care se recepționează cu sufletul și cu mintea, cu însăși viața. Sînt încă fenomene necuprinse în manuale, nesemnalate încă în programe. Oricît ar părea de paradoxal, deși pedagogiei îi este propriu didacticismul, aici se reclamă în ajutor arta, cu surplusul ei de măiestrie.

Foarte rare recomandări se găsesc în răspunsurile studenților privind comportarea asistenților, pe linia limbajului folosit la ore, a disciplinei pe care o cultivă etc. Subiecții (79 la sută) au cuvinte de apreciere pozitivă, de stimă față de profesorii lor. Aceasta constituie o notă excelentă în favoarea statutului și rolului cadrului didactic din învățămîntul superior.

În orele de practică trebuie să domnească și mai mult spiritul de disciplină, de apropiere față de deziderateле studențești, dar și de exigență, în funcție, bineînțeles, de contextul condițiilor locale materiale, orice abatere devine sinonimă cu abdicarea de la normele de obligație prescrise.

Un număr de 14 la sută din subiecți, mai ales fete, propun ca la sfîrșitul anului, colectivul să se noteze cu „admis" sau „respins" și nu cu note, unii cu frecvență bună, fiind notați necorespunzător, dincolo de interesul și buna intenție manifestată în cadrul pregătirilor. „Nu e vina noastră că nu avem calități sportive". În felul acesta studenții consideră că nu vor veni din obligație, că au de trecut cu note mari un colocviu, ci din plăcere.

În altă ordine de idei, există suficiente răspunsuri care se identifică cu autentice documente autocritice.

După ce se consemnează caracterul pregnant al educației fizice la ora contemporană, se dezvăluie greșeli personale, atitudini neprincipiale, regretabile și care bineînțeles, nu se vor mai repeta.

Un număr de 31 la sută din studenți afirmă că nu au de prezentat nici o sugestie, „felul plăcut și echilibrat în care se desfășoară aceste ore în anul II, sub o conducere competentă, ne face să nu avem de formulat nici o altă sugestie" (V. R. — Facultatea de filologie).

În sfîrșit, **foarte mulți studenți solicită ca asemenea sondaje de opinii să devină un bun și util obicei în învățămîntul superior, dialogul astfel instituit fiind în favoarea lor, dar și a catedrelor respective** care, multilateral documentate, vor putea presta o activitate de înaltă ținută și nivel. Va crește astfel responsabilitatea și exigența pentru realizarea obiectivelor stabilite în planul de învățămînt, constituite judicios, cu aderența masivă a colectivelor studențești.

Considerăm că sondajul, prin răspunsurile oferite cu discernămînt, cu seriozitate, a scos în relief poziția studenților față de hotărîrea introducerii orelor de educație fizică în anul II, punctul de vedere față de problema educației fizice și sportului în general și sugestii care, bine analizate și traduse în viață în funcție de condițiile disponibile, pot îmbunătăți încă mult desfășurarea activității respective.

Rezultă, ca un fenomen pozitiv, faptul că studenții pot fi convinși, din ce în ce mai ferm, că omul secolului XX nu trebuie să se afirme doar prin inteligență, ingeniozitate , tehnică explozivă și știință cu succese gigantice, ci și prin sănătate fizică și mintală, prin armonie și frumusețe, elemente la care educația fizică și sportul contribuie incontestabil.

Dacă anticul „mens sana in corpore sano" își păstrează întreaga semnificație și sub ochii noștri, a contemporanilor, probabil că și reciproca „un corp sănătos la o minte sănătoasă" va dovedi cîndva că multe neajunsuri ale ființei umane își au izvor într-o justă înțelegere a unor fenomene care par elementare, dar a căror semnificație este uriașă, golită de limită.

S. BLUMENFELD et colab. : Le point de vue des étudiants sur l'éducation physique à la seconde année de l'enseignement supérieur

La décision du Ministère de l'Education et de l'Enseignement, sur la base de laquelle on a introduit l'éducation physique aussi à la seconde année d'enseignement supérieur, a suscité un vif intérêt parmi les étudiants. A la suite de cette mesure les auteurs ont effectué un sondage (sur la base des questionnaires) parmi les étudiants, sondage, dont les résultats sont en mesure de refléter leur point de vue en ce qui concerne l'éducation physique.

Cette décision est considérée comme une grande compréhension et valeur accordée à l'éducation physique sur le plan de la formation complexe de la personnalité de nos étudiants.

S. BLUMENFELD and Team : The Students' Opinion on Physical Education in the Second Academic Year

The decision of the Ministry of Education and Instruction on the introduction of physical education in the second academic year as well, was warmly welcomed by students. The author made an enquiry among students based on questionnaires, intending to know the opinion of students on physical education.

The decision reflects the evaluation and appreciation of physical culture as an important element of the complex process of moulding the personality of Romanian students.

Portret

VALERIA BUFANU

Prof. TRAIAN NICOLAU
Redactor E.F.S.

DATE PERSONALE:

— Născută la 7 octombrie 1946, la Bacău.
— Înălțimea: 1,70 m.
— Greutatea: 59 kg.
— Profesia: funcționară.
— Necăsătorită.
— Activează în cadrul Clubului sportiv „Rapid".
— Maestră a sportului.
— Primul antrenor — prof. Ion Butnaru.
— Antrenorul actual — prof. Eveline Ghimpu.
— Record personal — 100 mg 12,6 sec.
— Alte rezultate: 100 m plat 11,4 sec. 200 m plat 23,0 sec.

Oricînd gata să-ți răspundă la întrebări, oricînd amabilă și întotdeauna bine dispusă, medaliata cu argint la Jocurile Olimpice de la München, în proba de 100 m garduri este un interlocutor ideal. Așa că nu a fost greu să aflăm traseul parcurs de Valeria Bufanu de la Bacău la München și nici ineditul obstacolelor trecute pentru a ajunge pe treapta de argint a podiumului olimpic.

Am încercat să răscolim puțin amintirile Valeriei din anii copilăriei, din anii primelor contacte cu sportul, din anii debutului competițional...

„Știu că am început cu baletul, pe la 10—11 ani, dar... un concurs de selecție interșcoli, la atletism, primul la care participam și faptul că am cîștigat cursele de 60 m și 300 m a fost hotărîtor.

Profesorul Ion Butnaru m-a selecționat în echipa de atletism a școlii și, în urma multor insisten-

ţe, am „acceptat" să vin la antrenamente. La început am concurat la probe de sprint (60 m, 300 m), la lungime... n-am să uit însă prima cursă de garduri!"

Şi Valeria se opreşte; îi surprind un zîmbet pornit undeva spre anii copilăriei, un zîmbet săpat în amintirea copilului de odinioară, un zîmbet de care profit şi o rog să continue.

„Atunci m-am împiedicat la gardul al II-lea şi m-am întins, cît eram de lunguţă, pe zgura roşie, zdrelindu-mi genunchii, dar nu am abandonat, am luat din nou poziţia „pe locuri" şi am pornit mai departe. Asta însă te rog să n-o scrii".

În 1960, Valeria Bufanu cîştigă cursa de 40 mg la campionatele naţionale de sală ale juniorilor şi cursa de 60 m plat la campionatele şcolare în aer liber şi, tot în acest an, este cooptată în lotul naţional de juniori. Urmează o serie de concursuri cu multe succese, în urma cărora Valeria anului 1963 este membră a Clubului „Rapid". De atunci şi pînă astăzi, vicecampioana olimpică de la München a corectat de nenumărate ori recordurile naţionale, începînd cu cele ale junioarelor, şi continuînd cu cele ale senioarelor în probele de sprint, pentru ca la proba de 100 m garduri să aşteptăm de la un concurs la altul doborîrea recordului mondial al atletei Annelie Erhardt (R.D.G.), de care o desparte o singură zecime de secundă (R.M.=12,5 sec., Bufanu 12,6 sec.).

„Anul cel mai dificil a fost 1972", continuă Valeria, privind complice la antrenoarea şi prietena ei. Îmi arunc o privire asupra caietului (unde sînt trecute, cu lux de amănunte, datele privind participarea în concursuri a supercampioanei noastre) pe care mi-l întinde directorul adjunct al Şcolii sportive de atletism, profesoara Eveline Ghimpu.

Extrag datele cuprinzînd concursurile cele mai importante la care a participat Bufanu, în anul 1972:

- *11,8 sec (locul I) — 100 m plat — Bucureşti, 22 aprilie;*
- *11,4 sec. (locul I) — 100 m plat — Bucureşti, 13 mai (record naţional);*
- *12,9 sec. (locul I) — 100 m garduri — Bucureşti, 4 iunie (record naţional egalat);*
- *12,7 sec. (locul I) — 100 m garduri — Bucureşti, 11 iunie (record naţional — la acea oră, cea mai bună performanţă mondială a anului);*
- *12,8 sec. (locul II) — 100 m garduri — Berlin, 14 iunie (locul I Annelie Erhardt 12,7 sec);*
- *13,3 sec. (locul I) — 100 m garduri — Bucureşti, 25 iunie (vînt din faţă 4,5 m/sec.).*
- *13,0 sec. (locul I) — 100 m garduri — Bucureşti, 8 iulie (cursă H.C.);*
- *13,1 sec. (locul I în serii) — 100 m garduri — Bucureşti, 9 iulie în cadrul campionatelor naţionale şi internaţionale);*
- *13,0 sec. (locul I) — 100 m garduri — Bucureşti, 9 iulie;*
- *23,0 sec. (locul I) — 200 m plat — Bucureşti, 9 iulie (învinge pe campioana europeană Petra Vogt, R.D.G.);*
- *11,4 sec. (locul III) — 100 m plat — Izmir, 4 august (record naţional egalat);*
- *23,3 sec. (locul I) — 200 m plat, Izmir, 5 august (campioană balcanică);*

— *13,1 sec. (locul I) — 100 m garduri, Izmir, 6 august (campioană balcanică).*

Înaintea plecării la Jocurile Olimpice, Bufanu participă la un concurs ținut în Poiana Brașov, unde, cu 12,6 sec stabilește un nou **record național.**

A urmat Münchenul care, timp de două săptămîni a uimit lumea prin grandoare și inedit, prin organizare și performanțe menite să răstoarne cele mai aptimiste pronosticuri.

„Eu mă consider adevărata campioană olimpică, în locul meu nici Erhardt nu cîștiga..."

Ne cam surprinde această afirmație, dar amintindu-ne cursa, îi dăm dreptate gîndindu-ne la startul slab pe care atleta noastră la avut în finală...

„Am plecat într-adevăr foarte prost, dar nu acesta a fost singurul motiv. Cred că starea sufletească pe care mi-o crease, cu mult timp în urmă, incertitudinea participării la Jocurile Olimpice de la München a fost pentru mine un „ușor vînt din față" și regret că nu am știut să-l evit. Regret de asemenea și faptul că aceea care ar fi putut face acest lucru nu a fost lîngă mine".

...Vrînd parcă să pună capăt uimirii noastre și să evite eventualele întrebări pe care cu siguranță i le-am fi pus, „Coca" (cum îi spun prietenii) se explică:

„După Campionatele europene de la Grenoble, unde din cauza unei întinderi nu m-am putut califica în finală, nu mai aveam valoare. Federația română de atletism a considerat că trebuie să fiu scoasă din lotul olimpic. Și m-a scos. Se uitase că la campionatele naționale de sală stabilisem un nou record național în proba de 60 m garduri. Timp de trei luni (aprilie-mai-iunie) nu m-am numărat nici măcar printre membri lotului național. Performanța de 11,4 sec. pe distanța de 100 m plat, pe care am obținut-o în prima parte a lunii mai și care

constituie un nou record național nu reușește să convingă pe nimeni. Nici 12,9 sec. pe 100 m garduri realizat în ziua de 4 iunie și nici 12,7 sec. (nou record național și cea mai bună performanță a anului la ora aceea) nu reușesc să convingă.

O dată cu îndeplinirea celei de-a treia norme olimpice, în proba de 200 m plat, cu 23,0 sec. am fost anunțată că, în sfîrșit, participarea mea la Jocurile Olimpice este sigură".

Valeria Bufanu, parcă nu mai este cea de la începutul discuției noastre, însă nu pentru mult timp. Ea știe că acum toată lumea îi recunoaște valoarea, că o iubește și că așteaptă de la ea „povestea aceea cu zecimea de secundă".

Am solicitat profesoarei Ghimpu un plan de antrenament al Valeriei Bufanu, din perioada pregătitoare. Iată, în linii mari, cum arată acesta pe timp de o săptămînă :

LUNI : dimineața — exerciții pentru dezvoltarea rezistenței specifice.

MARȚI : exerciții speciale pentru îmbunătățirea tehnicii.

MIERCURI : dimineața — exerciții pentru dezvoltarea rezistenței ;

după-amiază — viteză ; starturi pe distanțe scurte, alternate cu alergare ***ușoară.***

JOI : exerciții pentru tehnică — perfecționarea atacului, accent pe alergarea între garduri.

VINERI : dimineața — exerciții pentru îmbunătățirea tehnicii. Mai ***mult studiu, cu intensitate*** *mică ;*

după-amiază — exerciții pentru dezvoltarea detentei (sărituri pe un picior și pe două, sărituri la coardă etc.).

SÎMBĂTĂ : dimineața — exerciții pentru dezvoltarea rezistenței specifice ;

după-amiază — exerciții pentru dezvoltarea forței, combinate cu exerciții pentru rezistență. Alergări pe teren variat, alergare pe suprafețe înclinate etc.

DUMINICA : pauză.

NOTE
ȘTIRI
COMENTARII

ÎNVĂŢAREA PROGRAMATĂ — CONTRIBUŢII LA APLICAREA ÎN ATLETISM

Conf. TIBERIU ARDELEAN
I.E.F.S. — Bucureşti

Învățarea motrică în general ca și învățarea tehnicii probelor de atletism reprezintă un proces complex. Ea este rezultatul unui ansamblu complex de condiții și nu poate să se realizeze decît prin capacități complexe (3). Învățarea — în cazul nostru învățarea motrică — implică, pe de o parte, baza materială a procesului învățării, competența și măiestria pedagogică a profesorului, metode de învățare, iar pe de altă parte, capacitatea de învățare motrică a elevului.

Capacitățile [1]), în accepțiunea generală, dispun, pentru dezvoltare, de baze organice, întărite ereditar sub formă de predispoziții. Capacitățile condiționează activitatea și constituie în același timp și rezultatele ei (3). Prin extensiune putem considera capacitatea de învățare motrică, condiție a învățării motrice și rezultatul ei.

Capacitatea de învățare motrică își găsește exprimarea obiectivă în acțiunea conjugată cel puțin a următoarelor capacități psihomotrice : calități motrice, adaptare motrică, coordonare motrică, combinare motrică, conducere motrică, reacție motrică, echilibru, orientare, anticipație etc. De asemenea, capacitatea motrică implică la rîndul ei, procesele de cunoaștere ca : senzații (în special senza-

[1]) Conform definiției date de Teplov, „se numesc capacități, aptitudinile care sînt condiții necesare pentru reușita uneia sau mai multor activități" (adoptată și de Rubinștein, Mittag, Müller).

țiile chinestezice), percepții (în special perceperea intervalelor și micro-intervalelor spațio-temporale, ca dimensiuni ale mișcărilor), reprezentări (în special reprezentarea mișcărilor), gîndirea (înțelegerea, relevarea generalului și esențialului ca rezultat al capacității de analiză și sinteză, acestea legate de actele motrice) ca și alte funcții și procese psihice ca memoria (în special memoria motrică), atenția (în special ca formă de organizare a activității psiho-motrice), reactivitatea afectivă, motivele activității și conduitei etc.

Am încercat astfel să schițăm capacitățile complexe din a căror acțiune conjugată rezultă capacitatea de învățare motrică și care ne conduc implicit și la recunoașterea complexității procesului de învățare motrică, deci și la cunoașterea complexității învățării tehnicii probelor de atletism.

Alături de caracterul complex al capacității de învățare motrică, subliniem și faptul că nivelul ei variază de la un individ la altul.

Baza procesului de instruire în educația fizică ca și în predarea exercițiilor de atletism o formează învățarea motrică activă (6). Aceasta se realizează printr-un flux neîntrerupt, în două direcții ale informațiilor (feed-back sau conexiune inversă) :

— de la profesor la elev — sub formă de sarcini, poziții cerute, impulsuri, lămuriri etc.

— de la elev la profesor — sub forma semnelor de înțelegere a activității și a rezultatelor.

Învățarea activă a elevului este condiționată și însoțită de mobilizarea energetică a funcțiilor sale fizice și psihice.

După opinia specialistului cehoslovac I. Kozlik, cu care sîntem de acord, nivelul învățării active a elevului depinde de :

— motivarea eficacității impulsurilor și informațiilor din partea profesorului ;

— cunoașterea scopului urmărit, care permite căutarea, în mod independent, a căilor ce duc la realizarea acestui scop ;

— cooperarea operativă dintre profesor și elev ;

— aprecierea obiectivă a activității și a rezultatelor obținute.

Cum apreciază I. Kozlik situația actuală în educația fizică, mai ales cea școlară :

— profesorul își limitează activitatea la conținutul programei, neglijînd elevul (motivele învățării lui, modul învățării, dificultățile, rezultatele activității etc.) ;

— eșalonarea temelor se face în mod subiectiv și nu într-o succesiune fundamentată științific ;

— nu se acordă temelor de învățare timpul în funcție de importanța lor ;

— dezvoltarea calităților motrice se desfășoară spontan ;

— procesul de instruire se orientează în funcție de elevul mediu ; de aici proces unitar, ritm comun de muncă ; este compromisă individualizarea ;

— profesorul nu poate să urmărească și să controleze activitatea și rezultatele obținute de fiecare elev, astfel nu culege infor-

mațiile necesare pentru ridicarea individuală a procesului de învățare ;

— aprecierea, adesea subiectivă, a rezultatelor muncii elevului, din cauza lipsei timpului necesar, a lipsei criteriilor obiective, a lipsei informațiilor curente despre activitatea și personalitatea elevului.

Învățarea programată trebuie considerată drept o cale de raționalizare a învățării și care tinde să rezolve economicitatea procesului de instruire (2, 5. 6).

Învățarea programată este o formă de comunicație, comandă și control. În condițiile în care învățarea a căpătat din ce în ce mai mult caracter de grup, de masă, învățarea programată caută să confere învățământului de grup trăsături individualizate (2).

Învățarea programată poate fi definită ca metodă pedagogică sistematică, așezată pe baze experimentale și constă dintr-un sistem de procedee menite să asigure prin aplicarea programării creșterea eficienței procesului de învățare (2).

Importanța primordială a programării constă în aceea că învățământul și învățarea apar ca un proces de interadaptare și interacțiune, condus rațional pe baza unei verificări anticipate, obiective. Prin principiul reglării, momentul subiectiv și întîmplător în învățământ și învățare se reduce la minimum (6).

Învățarea programată a îmbogățit teoria pedagogico-psihologică cu noțiunea dirijării, funcția de reglare fiind îndeplinită de program (5).

Se poate naște întrebarea dacă metodicile folosite la învățarea exercițiilor fizice, inclusiv în învățarea exercițiilor atletice, nu sînt un fel de program. Răspunsul este numai parțial afirmativ, deoarece metodicile sînt compuse în mare parte din valori empirice exprimate de profesori experimentați, adesea fără o argumentare științifică serioasă (4).

Învățământul programat este o disciplină de dată relativ recentă. Termenul de programare a fost de la început asemuit cu cel de dispozitiv de instruire (manualele programate și mașinile de instruire).

Primele dispozitive apar în jurul anului 1920, fiind legate de dezvoltarea calculului statistic. În 1925, Sidney Pressey inventează o mașină cu autocorecție la răspunsuri multiple. Părintele învățământului programat este considerat Skinner, specialist în condiționare și învățare, care împreună cu Holland creează metoda liniară (2).

Învățământul programat presupune programarea obiectului de studiu, programarea și dirijarea activității profesorului și dirijarea activității elevului (6).

Învățământul programat permite să se realizeze un proces de învățământ activ individualizat, caracterizat prin :

— eșalonarea logică și bine motivată a materialului ;
— control operativ al însușiri fiecărui element ;
— posibilitatea de a aprecia indicii obiectivi cantitativi.

Alte caracteristice și cerințe ale învățământului programat, prezentate sub forma unor principii, condiții sau ca „factori de

progres" în procesul învățării (G. Zapan), le găsim în lucrările 2, 5, 7, 10, 11.

Programarea, în accepțiunea largă, se poate face, fie după anumite modele preferate din pedagogia tradițională, fie după modelul sugerat de măiestria pedagogică a unui anumit dascăl sau a unei anumite școli pedagogice, fie după principiile enunțate de marii pedagogi și adaptate cazului (10).

În toate aceste cazuri, la bază avem de-a face cu analogii între sisteme diferite, cu transmiteri, stocări și prelucrări de informații, cu decizii, comenzi, reacții și autocontrol, în sisteme cu autoreglare, caracteristice și specifice ciberneticii.

Astfel, sînt cunoscute diferite școli și metode de programare a obiectelor de învățămînt ca: programarea liniară a lui Skinner, programarea ramificată a lui Crawder, programarea bazată pe teoria acțiunilor mintale a lui Galperin, programarea după concepția „praxiologică" a lui Kotarbinski etc. (10).

Un procedeu de programare este cu atît mai bun, cu cît el poate conduce la realizarea unui grad superior de organizare a activității de instruire (G. Zapan).

Corespunzător specificului procesului de instruire în atletism, învățarea programată se poate aplica cu ușurință prin adoptarea următoarelor tipuri de programare :

1. programarea liniară ;
2. programarea ramificată (variantă simplă) ;

Aceste două tipuri de programare ar corespunde în schema tip a învățării, etapei fundamentale, care cuprinde învățarea tehnicii, respectiv elaborarea profilului tehnic brut.

CARACTERISTICI

1. **Programarea liniară** compusă dintr-un șir de elemente liniare :

— fiecare șir se termină cu o sarcină precisă (aceasta corespunde cu situația actuală a procesului de instruire în atletism) ;
— elementele lineare sînt relativ scurte și asimilabile ;
— lanțul de elemente se poate replia ;
— trebuie evitat eșecul (eroarea nu este prevăzută) ;
— răspunsul trebuie imediat întărit ;
— să se asigure individualizarea (elevul este stăpînul propriului său program).

În condițiile noastre de activitate, avînd în vedere faptul că eroarea nu este prevăzută (eșecul), programarea liniară ar reclama un colectiv foarte omogen în ce privește capacitatea de învățare motrică.

2. **Programarea ramificată** (variantă simplă) — compusă dintr-o secvență principală — urmată, în concepția lui Skinner, de către elevul bun.

De la fiecare element linear principal, pornesc ramificații spre elemente de semnificație secundară, care trimit elevul înapoi la elementul principal (subprogram simplu, se revine pe aceeași ramură).

Această formă de programare corespunde mai mult condițiilor noastre de activitate — colective neomogene în ce privește capacitatea de învățare motrică.

3. **Programarea ramificată complexă** (cu grade diferite de complexitate) ar corespunde în schema tip a învățării cu etapa finală, care cuprinde consolidarea și perfecționarea tehnicii.

CARACTERISTICI

De la fiecare element liniar principal pornesc, de asemenea, ramificații spre o rețea mai mult sau mai puțin complexă de subprograme ; întoarcerea se face după executarea subprogramelor.

CONȚINUTUL PROGRAMELOR

a) secvența principală conține elementele, părțile probei atletice în curs de învățare, fragmentate didactic și logic ;

b) ramificațiile și subprogramele conțin capacitățile psihomotrice generale și specifice probei atletice, exprimate, după caz, cantitativ sau calitativ.

Punctul de plecare în stabilirea conținutului subprogramelor trebuie să fie modelul psiho-motric al probei respective, determinat pe cale experimentală, pe eșantioane formate din subiecți reprezentativi pentru proba respectivă (executanți model), folosind corelația statistică pentru decelarea factorilor determinanți.

Avînd în vedere faptul că în efectuarea oricărui act motric există posibilitatea compensării reciproce a capacităților psihomatrice, introducem noțiunea de „modele particulare". Seria de astfel de modele se determină prin calcularea entropiei *) informaționale, expresie a gradului de organizare a unui sistem. Cu alte cuvinte, diferite combinații de capacități psiho-motrice, sub raport cantitativ, pot duce la același rezultat, învățarea probei atletice.

Finalitatea unei asemenea activități de programare, după verificarea și definitivarea ei în practică, trebuie să fie manualul programat de atletism pe categorii de vîrstă și sex.

BIBLIOGRAFIE

BLAHUS P. : Posibilități de utilizare a teoriei informației la cercetările efectuate în domeniul educației fizice, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 1, 1968.

GOLU P. : Învățarea programată, Note curs, Universitatea București, 1969.

HERZBERG P. : Problema capacității de învățare motrică, Testele motrice și posibilitățile unui diagnostic, Theorie und Praxis der Körpererkültur, nr. 9, 1968.

KARGER I. : Importanța teoriei informației legată de teoria predării exercițiilor fizice, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 5, 1968.

KARGER I. : Premisele programării în educație fizică, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 12, 1969.

KOZLIK I. : Învățămîntul programat ca una din metodele care fac procesul de educație fizică mai eficace în școli, Teorie a praxe telesne vychovy, nr. 11, 1966.

NELGA N. A. : Studiul programat și sportul, Sportul peste hotare, nr. 62, 1970, editat de Centrul de documentare și cercetare științifică al C.N.E.F.S.

*) *Entropie :* denumire din teoria informației ; măsura nivelului de organizare (nedeterminare) a unui fenomen, proces etc.

ZAPAN G. : Cibernetica știința organizării și conducerii, cu aplicații în procesul de învățămînt și în producție, Revista de pedagogie, nr. 9—10, 1967.
ZAPAN G. : Cibernetica și procesul învățării, Revista de pedagogie, nr. 10, 1968.
ZAPAN G. : Cibernetica activităților umane cu aplicații, Sociologia Militans, vol. II, Metode și tehnici sociologice, București, Ed. științifică, 1969.
ZUJA R. : Experiment cu privire la atletism ca obiect de studiu programat, Telesna vychova mladeze, nr. 1, 1968.

T. ARDELEAN **L enseignement programmé. Contribution à son apllications en athlètisme**

L'enseignement programmé est une discipline relativement récente. Le terme de programmation a été comparé dès le début à celui de dispositif d'instruction (les manuels programmés et les machines d'instruction).

L'enseignement programmé suppose la programmation de l'objet d'étude, la programmation et le guidage de l'activité du professeur, et le guidage de l'activité de l'élève.

L'enseignement programmé permet la réalisation d'un processus d'enseignement actif individualisé, caracterisé par :

— echelonnement logiqué et motivé du matériel ;
— contrôle opératif de l'assimilation de chaque élément ;
— possibilité d'apprécier les indices objectifs quantitatifs.

Dans le cadre du processus d'instruction en athlètisme, l'enseignement programmé peut être appliqué facilement, par l'adoption des suivants types de programmation :

— programmation linéaire ;
— programmation ramifiée (variante simple) ;
— programmation ramifiée complexe.

T. ARDELEAN : Instruction by Programming. Contributions to Athletics

Instruction by programming is of relatively recent date. Programming has been compared to a device — programming textbooks and equipment.

Instruction by programming assumes the programming of the subject under study, the programming and guiding of both the teacher's and pupil's activities.

Instruction by programming allows for an active individualized educational process, characterized by :

— the logical and well-grounded spacing out of the material ;
— the operative control of the acquisition of each element ;
— the possibility of appreciating quantitative objective indexes.

In athletics, instruction by programming includes the adoption of the following types :

— lineal programming ;
— branch programming (the simple version) ;
— complex branch programming.

ELEMENTE DE PSIHOPEDAGOGIE SPORTIVĂ*)

Ca în orice domeniu, datele științifice ale unei discipline se oferă generoase tuturor, dar depinde de aceștia ca învățămintele cele mai prețioase să fie transpuse în viață și valorificate maximal. În opera de formare a personalității umane științele comportamentale au furnizat pînă acum numeroase principii și reguli, dar se pare că progresele sînt mult mai puțin satisfăcătoare. Cauza rezidă — se pare — în faptul că educatorii de profesie sau vocație nu au întotdeauna o viziune de ansamblu și corect fundamentată asupra acțiunii educaționale.

Principalul merit al lucrării pe care o recenzăm este — credem — acela că atrage atenția asupra limitei viziunii tehnocrate în pregătirea sportivilor, argumentînd și dînd soluții pentru o viziune umanistă — formă a acestui proces instructiv-educativ.

Al doilea merit, nu mai puțin important, și care reprezintă rezultatul ducerii mai departe a analizei viziunii tehnocratice, este acela că scoate în evidență o serie de contradicții dintre modul operațional al activității sportive și modul existențial al conceperii acesteia de către sportivi. Ne vom explica mai departe.

Un alt merit este acela că autorii pornesc de la o bază solidă de cercetări concrete, de la date ale investigației dusă cu minuțiozitate în rîndul sportivilor și echipelor — atît al echipelor școlare și de amatori cît și al celor profesioniste.

Pe scurt despre cuprinsul lucrării. Ea are două părți : persoana și echipa. Din simplul enunț apare clară intenția autorilor de a analiza atît „sistemul", adică echipa, cît și „microsistemele" — persoanele — care-l alcătuiesc. Dacă este evident pentru oricine că echipa reprezintă — sau ar trebui să reprezinte — o unitate în multiplicitate, că membrii ei intră în relații psiho-sociale caracteristice și care merită a fi studiate, cunoscute și optimizate, sînt încă puțin clare resorturile intime, subiective, ale persoanei, ale sportivului angajat în activitate. Autorii își propun să ajungă în final la o concepție psiho-pedagogică complexă despre activitatea sportivă desfășurată în colectivitate.

Și acum, cîteva evidențieri de idei a căror prezentare sintetică va avea darul să ne completeze imaginea pe care o avem despre psihologia sportivului și echipei.

Obiectivitatea și subiectivitatea sînt cele două laturi ale unei realități pe care pedagogul trebuie să le analizeze simultan. Analiza tehnicii nu ne poate oferi decît un aspect, înțelesul psihologic al actului, al participării și — în final — al eficienței acțiunii dîndu-l *cunoașterea omului*, a nevoii lui de autodepășire și a stăpînirii emoționale, introductibile în limbajul matematic, dar psihologic educabile. Părăsirea stilului naturalist, a viziunii tehnocratice care exprimă totul în limbajul faptelor externe ce se repetă și apropierea de factorii dinamici subiectivi și personali este calea principală a asigurării eficienței muncii pedagogice. Acest lucru se realizează prin desprinderea a ceea ce este caracteristic fiecărui

*) Paris, Librairie philosophique J. Vrin, 1972, pag. 128.

sportiv și a ceea ce este specific ramurii de sport, prin plasarea în modul intim de existență (idealuri, năzuințe, trăiri etc.) al sportivului.

Individualitate și personalitate. Actul sportiv este creația individualității care-și găsește echilibru între mai multe coordonate: biologice, psihologice, sociale. Între acestea, factorul psihologic — bazat pe o anumită apropiere valorică a propriei persoane, condiționată de o înțelegere a celorlalți — este deosebit de însemnat. Realitatea ne pune în față nu o abstracție individuală, ci o persoană care rezolvă concret situațiile și tensiunea ce se formează între proiectele sale și posibilitățile de realizare a lor. Cunoașterea de sine este factorul decisiv a manifestării plenare a personalității. „Gîndirea și acțiunea se întăresc reciproc"; „omul se personifică prin acțiunea pe care o realizează din proprie inițiativă", evident în raport de obiectivele deplin adaptate tendințelor profunde și intime care-l animă. Studiul dinamicii personale și a factorilor de orientare pe care-l conduc mai departe autorii reprezintă un valoros material didactic, instructiv pentru cei ce-l citesc, evidențiind acele resorturi intime ce stau la baza oricărei angajări personale.

Socialibitate și personalitate. Socializarea individului este un proces de maturizare psihologică progresivă, pe care activitatea sportivă o stimulează. Condiție a colaborării și eficienței, coeziunea colectivă se realizează prin armonia caracterelor care alcătuiesc echipa. Pe de altă parte echipa și mai ales specificul sportului formează caracterele. Pornind de la elementele caracterologice individuale, autorii oferă cîteva recomandări deosebit de utile, mai ales profesorilor, în orientarea elevilor lor către una sau alta dintre ramurile de sport. Spre exemplificare, timiditatea, care se traduce prin teama de orice confruntare, de aprecierile de valoare și prin căutarea unui mediu în care să fie în securitate, nu este concordantă cu practicarea jocurilor colective, cu parteneri puțin cunoscuți. Indiferent de factura caracterială a sportivilor, antrenorul are posibilități multiple de maturare și educare a acestora, dezvoltînd gustul participării și cooperării.

Echipa operațională este subiectul principal al psihologiei jocurilor. Unitatea dinamică a echipei constînd în același timp din concurență și cooperare, se bazează totdeauna pe datoria de a acționa în unitatea specifică a grupului. O mare parte din considerentele privitoare la problemele echipei operaționale au fost expuse în articolul profesorului Rioux, publicat în revista noastră nr. 6, 1972.

Analiza datelor cercetărilor concrete scoate în evidență diferitele modalități de integrare a individului în echipă și ansamblul relațiilor sale cu antrenorul, conducătorii, publicul și presa.

Practica. Problemele activității echipei sînt probleme de psihologie a grupului, dar rezolvabile numai în măsura în care psihologia individului este cunoscută și — pe baza acestora — se armonizează cu a celorlalți parteneri. Cîteva elemente de ordin psihologic sînt hotărîtoare: capacitatea de înțelegere a proiectului colectiv și sensibilitatea față de proiectele altora; învățarea modului de a trăi împreună; acceptarea unei anumite maniere de a fi, a gîndi și acționa.

Atrăgînd atenția asupra pericolelor stereotipurilor false care se

pot forma în cadrul echipei, autorii analizează cu deosebită finețe contradicția dintre modelul teoretic stabilit de antrenor și modelul real definit de fiecare echipier în parte. Investigațiile concrete efectuate în rîndul unor echipe de niveluri și statuturi diferite (școlare, de amatori și profesioniști — cum arătam mai sus) au dus la clasificarea jucătorilor în trei categorii : a) spontani și direcți ; b) ostili contactului fizic ; c) reflexivi și calculați. Chestionați asupra modalității de rezolvare a unor situații experimentale, jucătorii au dat răspunsuri neconcordante cu atitudinile lor fundamentale și cu posibilitățile reale. De exemplu, jucători slab dotați fizic au soluționat problemele atacului sau apărării acordînd prioritate vitezei și forței, reflectînd în opțiunea lor modelul teoretic-funcțional preconizat de antrenor. Este de remarcat și faptul că statutul de profesionist impune în mai mare măsură jucătorilor atitudini ostile contactului fizic — 44 la sută față de 22 la sută la jucătorii amatori— și atitudini reflexive și de calcul.

Problemele afective ale echipei sînt în fond problemele coeziunii. Împărțind echipele în echipe cu coeziune puternică și slabă, rezultînd din observația psiho-pedagogică, autorii stabilesc faptul că aspirațiile echipierilor și judecățile lor de valoare privind calitățile unui bun jucător sînt de ordin compensator : cei care fac parte din echipe cu slabă coeziune pun pe primul plan spiritul de echipă, în timp ce ceilalți, capacitățile tehnice. Concluziile metodice : coeziunea unei echipe suscită perfecționarea ei tehnică ; jucătorii urmăresc în primul rînd înțelegerea și camaraderia în grup ; ameliorarea capacităților tehnice nu se poate realiza decît într-un bun climat afectiv.

Antrenorul, „personaj cheie" al echipei, după cum îl definesc autorii, posedă — evident — o serie de calități : amabilitate, modestie, loialitate, curaj, dinamism, cunoștințe aprofundate despre jucători, eficiență practică, competență tehnică și tactică, competență în organizarea materială. Cunoașterea aprofundată a jucătorilor s-a dovedit a fi calitatea cea mai apreciată, atît de către amatorii, cît și de către profesioniștii chestionați. La primii, pentru că buna înțelegere înseamnă o mai adecvată conducere, la ceilalți, pentru că în condițiile contractului pecuniar, nevoia de securitate cere cunoaștere și spirit de dreptate din partea antrenorului.

Cît privește *conducătorii* echipelor și cluburilor, jucătorii și-i doresc cît mai apropiați, mai înțelegători, mai umani și mai puțin interesați numai de problemele financiare.

Relația echipei și a jucătorilor cu publicul și presa sînt mai puțin exploatate, dar nici aici nu lipsesc observațiile de finețe.

Respingînd pedagogia tehnocratică, orientată mai mult spre pregătirea corporală, organică, autorii încheie cu sublinierea însemnătății factorului subiectiv, de responsabilitate personală, de solidaritate, de participare afectivă.

Cititorul, dar mai ales antrenorii ar fi profitat poate mai direct dacă autorii și-ar fi dus reflecțiile pînă la capăt, formulînd anumite concluzii practice pentru activitatea instructiv-educativă. Dacă autorii n-au făcut-o explicit rămîne în seama cititorilor sarcina de a medita asupra a ceea ce poate și este necesar a fi aplicat.

Proletari din toate țările, uniți-vă!

ANUL XXV, Nr. 12, DECEMBRIE, 1972

CUPRINS

EDITORIAL

I. ȘICLOVAN : A XXV-a aniversare a republicii 2

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

VALENTINA EPURAN, VIOLETA STOIANOVICI : Unele aspecte ale folosirii cu preponderență a jocului de mișcare în lecția de educație fizică . 7

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

I. MATEI : Schiul sub formă de joc — mijloc și metodă . . 18

V. CÎRLIGELU : Pregătirea timpurie în rugby 23

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

V. GHENADE, ȘT. CONSTANTINESCU : Orientări metodice noi privind predarea jocului de volei în școala generală — clasele V—VI (II) 31

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

* * * :Eficiența „Cupei tineretului de la sate" în sistemul competițional al județului Iași 37

MEDICINA SPORTIVĂ

N. GORUN : Luxația traumatică 41

* * * : Primul congres de medicină sportivă, Atena, 10—13 octombrie 1972 46

OPINII — CONSULTAȚII

L. PETRINA : Pronunțarea și scrierea în românește a termenilor specifici sporturilor de origine japoneză . . 48

FILE DE ISTORIE

TR. PETCU : Din istoria sportului în Dobrogea 55

PORTRET

VL. MORARU : Valeri Borzov . 64

FIȘIER BIBLIOGRAFIC

educație fizică și sport

REVISTĂ TEORETICĂ ȘI METODICĂ
EDITATĂ DE CONSILIUL NAȚIONAL
PENTRU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
DIN REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

REDACTOR ȘEF : MIRCEA COSTEA

COLEGIUL DE REDACȚIE :

TIBERIU ARDELEAN, TEOHARIE BOZIANU, ION DRĂGAN, ELENA DOBINCĂ (secretar general de redacție), OCTAVIAN DIMITRIU, MIHAI EPURAN, ALEXANDRU FORȚU, ILIE ISTRATE, DORIN LĂNCRĂJAN, NICOLAE MĂRĂȘESCU, GHEORGHE MITRA, FLORIN MORARU, MARIN PETRESCU, CORNEL RĂDUȚ, MARIA SIMIONESCU, ION ȘICLOVAN, MIHAIL VESA, ANGHEL VRABIE.

Redacția: Str. Episcopiei nr. 9, București. Căsuța poștală nr. 34. Telefon 13.74.77. Costul unui abonament pe un an, lei 48. Abonamentele pentru străinătate, prin ROMPRESFILATELIA — București, calea Griviței 64—66 P.O.B. 2001. Telex 225. București—România

A XXV-A ANIVERSARE A REPUBLICII

Prof univ. ION ŞICLOVAN
I. E. F. S.

În raport cu conţinutul transformărilor politice, economice şi culturale înfăptuite sub conducerea Partidului Comunist Român între anii 1944—1947 cu noul raport statornicit în intervalul respectiv între forţele social-politice, precum şi cu cerinţa continuării revoluţiei din ţara noastră pe o treaptă superioară, monarhia devenise o reală şi însemnată piedică, cu atît mai mult cu cît, practic, reprezenta principalul centru de sprijin al reacţiunii interne şi, totodată, puntea de legătură cu cercurile internaţionale potrivnice consolidării regimului democratic în ţara noastră.

Abolirea monarhiei şi, concomitent cu aceasta, proclamarea Republicii Populare Române, au deschis cale largă înfăptuirii revoluţiei socialiste, etapă de mare însemnătate, inclusiv pentru dezvoltarea pe un plan superior a educaţiei fizice şi sportului.

Menţionăm acest „plan superior", deoarece adeseori — înainte şi chiar după 23 August 1944 — monarhia a jucat un rol nefast în mişcarea sportivă. De numele ei se leagă intensificarea militarizării educaţiei fizice şcolare, a extinderii practicării exerciţiilor fizice sub egida unor organizaţii de tineret de tip paramilitar şi fascist. Sub influenţa servililor casei regale, monarhul era considerat „primul sportiv" al ţării, după cum ziua sportului, aniversată anual, corespundea ca dată cu cea a urcării pe tron a suveranului.

Cîtă revoltă se manifesta faţă de aceste măsuri antipopulare rezultă şi din pasajul unui manifest al C.C. al U.T.C. (din anul 1932) în care se spunea : „De ce a fost aleasă ziua de 8 iunie drept zi naţională a sportului ? Pentru ca sub haina concursurilor sportive să ne silească să ne închinăm regelui care stă în fruntea pregătirilor războiului unde vom pieri cu sutele de mii..... Noi, tineri muncitori, ucenici, elevi săraci şi eleve sărace să ne organizăm şi noi sportul nostru muncitoresc. Să ne creăm organizaţii sportive muncitoreşti, părăsind cu toţii organizaţiile sportive şi cercetăşeşti ale burgheziei războinice !"

Tot în privinţa atitudinii casei regale faţă de sportul democratic nu este lipsit de semnificaţie nici faptul că proiectul de lege cu privire la organizarea pe noi baze a mişcării sportive — iniţiat de guvernul Dr. Petru Groza încă în iunie 1945, nu a fost semnat de rege decît în aprilie 1946.

Sînt numai cîteva exemple, dar elocvente pentru a scoate în evidenţă adevărata atitudine a casei regale faţă de sportul democratic, pe de o parte şi cît de necesară devenise măsura modificării structurii organizatorice a mişcării sportive, în vederea dezvoltării acesteia în concordanţă cu ansamblul noilor cerinţe ale vieţii sociale, pe de altă parte.

Fără îndoială, această integrare a mișcării sportive în noile coordonate ale statului oamenilor muncii de la orașe și sate, ale revoluției socialiste, nu putea avea loc de la sine, ci — ca orice fenomen social — pe baza unei concepții, a unor linii directoare clare, concretizate și de această dată în hotărîri și indicații ale forței conducătoare a întregii noastre societăți, Partidul Comunist Român.

Hotărîrea conducerii superioare de partid cu privire la stimularea și dezvoltarea educației fizice și sportului în țara noastră (iunie 1948), cea a Comitetului Central al P.C.R. și a Consiliului de Miniștri cu privire la reorganizarea mișcării sportive (iulie 1957), au asigurat de fiecare dată sincronizarea mobilurilor practicării exercițiilor fizice cu imperativele construirii bazei economice a socialismului și apoi cu cele ale desăvîrșirii construcției socialismului.

Pe baza elementelor de concepție promovate prin documentele menționate, a căilor și mijloacelor indicate de conducerea partidului și statului cu privire la dezvoltarea educației fizice și sportului, în teoria și practica domeniului apar, se statornicesc și iar se înnoiesc teorii și activități din cele mai valoroase, intim legate de complexitatea cerințelor vieții sociale, de valorificarea și în acest domeniu a aptitudinilor cetățenilor patriei noastre.

Dintre numeroasele cuceriri ale teoriei și practicii exercițiilor fizice din acest interval, multe dintre ele constituindu-se chiar ca note definitorii ale sistemului nostru socialist de educație fizică și sport, ne dau o deosebită satisfacție, alături de mîndria înfăptuirii lor sub conducerea partidului, iar dintre acestea ne permitem să menționăm mai ales următoarele :

— avînd la bază ideile umanismului socialist, educația fizică și sportul s-au transformat într-un bun al întregului popor, într-un factor de întărire și menținere a sănătății și capacității de muncă a tineretului, a oamenilor muncii de pe întreg cuprinsul patriei noastre ;

— concomitent cu influența practicării exercițiilor fizice asupra îmbunătățirii caracteristicilor biologice ale oamenilor, ele au fost integrate și în ansamblul căilor și mijloacelor de educare a conștiinței socialiste a cetățenilor, domeniu în care și-au dovedit deplină eficiență ;

— conferindu-i-se valențe sociale de prim ordin, practicarea exercițiilor fizice a pătruns în toate întreprinderile și instituțiile patriei noastre, creîndu-se în acest scop, pentru prima dată în țara noastră, asociații și cluburi sportive constituite potrivit criteriului locului de muncă al cetățenilor ;

— integrat în ansamblul acțiunilor întreprinse de societatea socialistă în vederea valorificării aptitudinilor oamenilor, sportul era chemat să descopere și să lanseze talentele sportive în fluxul mișcării sportive naționale și internaționale și, o dată cu aceasta, în lupta pentru afirmarea culorilor patriei noastre în marile întreceri internaționale ;

— favorizînd interrelațiile sociale dintre oameni și, fără îndoială, chiar orientat pe acest făgaș, sportul s-a înscris inclusiv în sfera factorilor chemați să asigure cunoașterea și prietenia dintre tinerii și oamenii muncii de la orașe și sate. În același timp, în concordanță cu politica externă a partidului și statului nostru, sportul a devenit un factor tot mai activ de cunoaștere și colaborare pașnică cu tinerii de pretutindeni, de marcare a voinței poporului român de a-și aduce contribuția și în acest domeniu la întărirea vieții internaționale, la mijlocirea înțelegerii și prieteniei cu toate popoarele lumii ;

— incluzînd și stimulînd în întreg contextul organizării și desfășurării lor valori tehnice de specialitate, morale, estetice, afective și intelectuale, educației fizice și sportului le-a devenit proprie și funcția culturală, fapt elocvent relevat de conținutul tematic al demonstrațiilor sportive, de îmbinare în tot mai largă măsură a exercițiilor fizice cu dansul și muzica, de eforturile creatoare manifestate de sportivi în pregătire și concursuri, de spectacol sportiv care impresionează marele public nu numai prin măiestria tehnică, ci și prin valorile estetice și etice manifestate de sportivii în acțiune, în luptă cu ei înșiși și cu prietenii lor, cu totul vremelnic denumiți „adversari" ;

— definitiv învinse, ipocritele lozinci „sport pentru sport" și „sportul în afara politicii" — ambele mult trîmbițate în cercurile burgheze, dar desigur nu pentru a frîna penetrarea în sport a politicii lor, ci a celei proprii clasei muncitoare — în tînăra societate socialistă a țării noastre educația fizică și sportul s-au integrat plenar în politica partidului, mîndrindu-se că pot contribui și ele la înfăptuirea sarcinilor generale de edificare a societății socialiste ;

— potrivit motivațiilor legitim diversificate ale tineretului și oamenilor muncii, precum și necesității obiective de înfăptuire a pregătirii fizice a cetățenilor în concordanță cu particularitățile vîrstei, sexului, locului de muncă, capacității de afirmare în sport etc., în aria educației fizice și sportului au apărut și s-au statornicit noi și variate activități practice, cu eficiență sporită privind realizarea obiectivelor proprii diverselor eșaloane ale educației fizice și sportului.

Fără îndoială, fără abolirea monarhiei și proclamarea Republicii nu puteau fi obținute înfăptuirile menționate mai sus, după cum nu putem ignora nici faptul că toate acestea — dacă astăzi ni se par cu totul normale — la vremea respectivă au rodit în urma unor adînci frămîntări, pe baza înaltului sentiment al responsabilității pentru creșterea generațiilor viitoare. Și, de aceea, noi cei de azi, cinstim cu tot respectul cuvenit truda și totodată reușita celor ce au avîntat și educația fizică și sportul pe calea revoluției socialiste, pe drumul înnoirilor demne de omul care a devenit producător și de asemenea proprietar al tuturor bunurilor societății noastre socialiste. Iar pentru aceasta să aducem omagiul nostru în primul rînd Partidul Comunist Român, clarviziunii cu care a jalonat dezvoltarea și înflorirea educației fizice și sportului la nivelul cerințelor societății socialiste.

Propriu-zis, numai după proclamarea Republicii au apărut sportivi români campioni și recordmeni europeni, mondiali și olimpici. Numai după acest moment de răscruce în viața poporului nostru și ca urmare a condițiilor superioare create de partidul și statul nostru, educația fizică și sportul sînt prezențe active în întreprinderile și instituțiile noastre ; în școlile de toate gradele ; în unitățile sanitare, care refac capacitatea de muncă a cetățenilor inclusiv prin intermediul exercițiilor fizice ; în stațiunile balneo-climaterice și centrele turistice ; în marile stadioane ale lumii.

Pentru a sintetiza realitatea acestor mărețe transformări, pentru a o reda mai frumos, așa cum o merită, am recurge la reflecția regretatului nostru poet și scriitor Tudor Arghezi : „muncitorii noștri de la pluguri și uzine, deveniți sportivi, cît și cărturari, fac înconjurul lumii din Finlanda pînă în Australia și Cuba, în frunte cu steagurile țării. Juvetele Dumitru din Ciuperceni, ca și Filofteia din Suceava, au ajuns, prin sport, celebrități mondiale".

Pe drumul deschis de proclamarea Republicii, mișcarea sportivă din țara noastă a înregistrat, evident numeroase succese. Tot atît de adevărat rămîne însă și faptul că resursele ei ne îndreptățesc să ridicăm ștacheta exigențelor la niveluri și mai înalte.

Ne angajează la această acțiune ansamblul sarcinilor trasate prin lucrările Congresului al X-lea al P.C.R. și, în mod deosebit, programul amplu de edificare a societății socialiste multilateral dezvoltate dezbătut cu înalt simț de răspundere de Conferința Națională a P.C.R. din iulie 1972.

Este necesar, așadar, ca cei aproape 7 000 de profesori de educație fizică existenți la ora actuală (în anul 1947 nici 700) să-și valorifice capacitățile de muncă integral, optimizînd nu numai conținutul orelor de educație fizică, ci și instruirea sportivă a celor mai dotați elevi. În direcția pregătirii sportive a elevilor, a obținerii de către aceștia a categoriilor superioare de clasificare sportivă, pot și tehnic să-și aducă o contribuție sporită și cele peste 550 de secții ale școlilor sportive și 52 ale liceelor cu program de educație fizică, unități anume create în scopul valorificării aptitudinilor sportive ale școlilor, începînd cu anul 1956.

Se impune, de asemenea, și îmbunătățirea activității celor aproape 10 000 de asociații sportive, în sensul creșterii contribuției acestora la antrenarea întregului tineret și a masei oamenilor muncii de la orașe și sate în activități sistematic organizate și avînd un caracter continuu.

În domeniul sportului de masă apare și necesitatea promovării în mai mare măsură a activităților necompetiționale — cu evident caracter recreativ, ludic, compensator — alături de aceea a stabilirii unor priorități în desfășurarea formelor competitive.

Posibilități de creștere a sportivilor pentru exigențele sportului de performanță s-ar putea asigura și printr-o mai proporțională stimulare și dezvoltare a unor ramuri de sport în care pot fi obținute numeroase titluri și medalii europene, mondiale și olimpice.

Apare totuși destul de contrastant faptul că, de exemplu, numărul secțiilor de volei afiliate la federația de specialitate se ridică la peste 1 000, în timp ce la atletism cifra respectivă nu ajunge nici măcar la jumătate, iar în alte sporturi — tot olimpice — doar la cîteva zeci.

Dacă la această stare de lucruri se adaugă și faptul că din totalul celor peste 9 600 secții afiliate de federațiile de specialitate, mai mult de jumătate este formată din 4 jocuri sportive (fotbal, handbal, baschet și volei), rezultă că problema dezvoltării mai echilibrate a secțiilor pe ramură de sport rămîne încă deschisă.

Fără îndoială, mișcarea noastră sportivă dispune de forțele necesare situării dimensiunii și calității acesteia la nivelul parametrilor generali ai dezvoltării societății noastre, stabiliți de Conferința Națională a P.C.R.

Este de datoria celor peste 200 000 de activiști voluntari ce fac parte din organele centrale și teritoriale de conducere a mișcării noastre spotive, a activului salariat, a cadrelor de tehnicieni, să nu precupețească nici un efort pentru ridicarea pe trepte și mai înalte a gloriei sportive a patriei noastre, paralel cu asigurarea pătrunderii exercițiului fizic în regimul activității cotidiene a masei tineretului și oamenilor muncii, ca factor de întărire a sănătății, recreativ și compensator, generator de valori autentice pentru sportul de performanță.

TEORIE STUDII CERCETĂRI

UNELE ASPECTE ALE FOLOSIRII CU PREPONDERENŢĂ A JOCULUI DE MIŞCARE ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Asist. univ. VALENTINA EPURAN
I. E. F. S.

Prof. VIOLETA STOIANOVICI
Şcoala generală nr. 146 — Bucureşti

Este binecunoscut faptul că, la vîrsta şcolară mică, procesul de instruire este caracterizat prin îmbinarea învăţării cu jocul. Şcolarizarea copiilor încă de la vîrsta de 6 ani impune ca această îmbinare să fie realizată la toate obiectele de studiu incluse în planurile de învăţămînt.

Prin joc copilul cunoaşte atît viaţa din jurul său, cît şi formele de manifestare a vieţii materiale şi spirituale. Jocul îl introduce pe copil în viaţa de relaţie, îl ajută să se încadreze în colectiv, în societate.

Pornind de la aceste considerente putem aprecia că educaţia fizică trebuie să folosească din ansamblul mijloacelor sale în special jocul de mişcare cu variatele lui forme şi efecte. Datorită conţinutului emoţional şi efectelor pe care elementul „întrecere" îl are asupra copiilor, jocul de mişcare place acestora în mod deosebit şi participarea lor activă este mai intensă.

Considerăm că jocul de mişcare poate folosi structuri de mişcări care, cu o metodică adecvată, duc la dezvoltarea calităţilor şi sensibilităţilor motrice, la formarea deprinderilor motrice de bază, aplicative şi specifice disciplinelor sportive. Bineînţeles, ţinînd seama, de particularităţile morfo-funcţionale, psihice şi motrice ale copiilor cu care se lucrează.

La vîrsta şcolară mică, jocul nu trebuie folosit numai pentru amuzamentul copiilor ci şi pentru satisfacerea necesităţilor de mişcare a acestora. El trebuie ales cu discernămînt pentru a asigura, în plus, un fundament al dezvoltării armonioase şi al unei pregătiri fizice şi psihice complexe. Este necesar să dezvoltăm la copiii acestei vîrste simţul de orientare în spaţiu, simţul ritmului, al echilibrului şi coor-

donarea mișcărilor proprii. Jocul de mișcare poate realiza, cu mare eficiență, aceste sarcini.

Este cunoscut faptul că educația fizică realizată sistematic în școli, potrivit programelor în vigoare, folosește cu precădere mijloace analitice pentru îndeplinirea obiectivelor propuse, iar jocului de mișcare îi revine numai o mică parte din timpul afectat lecției.

IPOTEZA CERCETĂRII

Realitatea din școli ne-a condus la ideea realizării conținutului lecțiilor cu ajutorul jocurilor de mișcare, pentru a verifica ipoteza îndeplinirii obiectivelor educației fizice, prin intermediul acestora.

Am dorit ca prin acest experiment să constatăm dacă apar diferențe de eficiență între cele două moduri de a rezolva sarcinile lecției, *analitic* — prin exersarea singulară a unor structuri de mișcări sau *sintetic* — prin înglobarea acestora în acțiuni de joc.

Astfel, la clasa de experiment a IV-a B, am propus folosirea cu preponderență a jocurilor de mișcare în partea fundamentală a lecțiilor, iar la clasa a IV-a A exersarea analitică obișnuită. Dacă prin jocurile de mișcare se obțin aceleași rezultate, ca și prin lecțiile analitice obișnuite, înseamnă că folosirea lor ar fi de preferat pentru plusul de influențe psiho-sociale și de activitate pe care le determină.

De la această ipoteză a pornit cercetarea noastră.

ORGANIZAREA CERCETĂRII

Experimentul inițiat s-a desfășurat la Școala generală nr. 146 din București, la clasa a IV-a B, luînd ca martor clasa a IV-a A.

Din cauza unor scutiri medicale survenite pe parcursul anului, nu am putut lua în considerație decît datele obținute asupra a 28 de elevi — dintre care 13 băieți și 15 fete la clasa de experiment și respectiv 27 de elevi — dintre care 13 băieți și 14 fete la clasa martor.

Acțiunea s-a desfășurat de-a lungul a două trimestre, începînd cu trimestrul II al anului școlar 1970—1971.

Școala dispune de o sală de gimnastică, cu dimensiuni de 12 m/5,5 m, de o curte mare asfaltată și o groapă pentru sărituri.

Cea mai mare parte a experimentului s-a desfășurat în sală — respectiv 16 lecții, iar în curtea școlii numai 8 lecții (24 de lecții în total).

Activitatea în lecții s-a desfășurat conform planificării calendaristice întocmite de către profesoara școlii.

Pentru a putea aprecia rezultatele experimentului am stabilit valoarea inițială și finală a capacității motrice a copiilor, atît la clasa de experiment, cît și la clasa martor, folosind următoarele probe : alergare de viteză pe distanța de 30 m, săritura în lungime de pe loc, aruncarea la distanță cu mingea de oină, proba de detentă și o probă de îndemînare, constînd într-un traseu pe distanța de 15 m, care cuprindea : alergare, ocolirea unui fanion, rostogolirea pe saltea, alergare pînă la un alt fanion care marca punctul de întoarcere ce trebuia ocolit, apoi deplasarea tîrîș pe genunchi și palme, din nou rostogolire, ocolirea primului fanion și alergare peste linia de sosire (de la care a plecat elevul). Fiecare elev, care a parcurs această cursă, a fost cronometrat.

Probele au fost realizate pe coridorul școlii, numai aruncarea mingii de oină s-a făcut în curte, atît la începutul experimentului, cît și la sfîrșit. S-a lucrat în aceleași condiții cu ambele clase.

Pentru determinarea efectelor imediate ale activității desfășurate de copii în lecție am folosit *metoda dinamometrică.*

Această metodă este folosită ca mijloc de control medico-sportiv și de psihodiagnoză în sport, urmînd să determine două aspecte și anume :

a) schimbările ce survin în posibilitățile de forță maximă ale omului sub influența stărilor psihice ;

b) cercetarea sensibilității față de încordarea musculară (prof. Ema Gheron și Ana Dimitrova — Bulgaria, „Metoda dinamometrică ca mijloc de psihodiagnostic în cercetarea halterofililor").

Aplicarea acestei metode în experimentul de față, pentru determinarea efectelor psiho-fiziologice imediate, a constat în măsurarea forței maxime a mîinii drepte la începutul lecției, după partea pregătitoare și la sfîrșitul acesteia. Deoarece nu se puteau face măsurători asupra tuturor elevilor deodată, ei au fost împărțiți în grupe, fiecare grupă fiind măsurată în altă lecție.

S-au obţinut în medie, şase măsurători dinamometrice de fiecare elev.

Înainte de a trece la prezentarea şi comentarea rezultatelor obţinute, considerăm că este necesar să arătăm că, în trimestrul al II-lea, s-a urmărit (aşa cum reiese din planificarea calendaristică şi din desfăşurarea lecţiilor) dezvoltarea forţei prin lucru cu partener (tracţiuni şi împingeri) dezvoltarea simţului echilibrului, dezvoltarea îndemînării şi mobilităţii, iar în ceea ce privesc deprinderile motrice s-a insistat asupra gimnasticii acrobatice (rostogoliri din ghemuit), a săriturilor în adîncime, precum şi învăţarea complexului de exerciţii din bazele generale ale mişcării.

În trimestrul al III-lea s-a lucrat pentru dezvoltarea vitezei de reacţie şi de deplasare şi a îndemînării, folosind manevrarea mingii de handbal (aruncări, prinderi, conducerea mingii).

Experimentul întreprins nu a influenţat prevederile calendaristice ale profesoarei şcolii, ci s-a referit, aşa cum am arătat, numai la mijloacele şi la modul de realizare a acestora.

Introducînd jocul cu întrecere, s-a urmărit, în cadrul deprinderilor nestabilizate, în special corectitudinea, iar în alte cazuri viteza de execuţie. Au fost realizate ştafete, execuţii simultane pe echipe, jocuri cu mingea.

Datele obţinute prin măsurătorile motrice şi dinamometrice au fost întabelate, după care s-au calculat valorile medii aritmetice.

Apoi, datele au fost prelucrate separat pentru băieţi şi fete, deoarece performanţele îi diferenţiau evident (vezi graficele).

DINAMOMETRIE

Prelucrarea statistică a măsurătorilor dinamometrice făcute la fiecare lecţie, separat pentru băieţi şi fete, precum şi pentru clasa de experiment (a IV-a B) şi clasa martor (clasa a IV-a A) ne arată în cifre medii — de-a lungul celor şase măsurători individuale — situaţia cuprinsă în tabelele nr. 1, 2, 3, 4.

Analizînd cifrele medii ale *primei măsurători dinamometrice*, la băieţi, se constată valori mai ridicate la clasa de experiment faţă de clasa martor, iar la fete, valorile mai mari se găsesc la clasa martor.

Ceea ce este interesant de observat, în continuare, pe tabelele respective şi în special în tabelul 3 şi graficul 1, este faptul că media măsurătorilor dinamometrice înregistrează valori crescute de la o parte la alta a lecţiei. La clasa de experiment se observă creşteri mai accentuate, demonstrînd o mai intensă participare neuro-psihică în, special la băieţi.

Urmărind valorile dinamometrice înregistrate la băieţi, la *începutul lecţiei* (graficul 1), constatăm o scădere accentuată la lecţia a doua, după care linia este ascensională pînă la ultima înregistrare. În acelaşi timp, la clasa martor se observă valori iniţiale mai scăzute, în general, faţă de clasa de experiment, iar ascensiunea ulterioară este de scurtă durată, apoi linia coboară, demonstrînd mai puţin interes pentru lecţie.

Urmărind celelalte două înregistrări ale graficului, pentru partea a doua şi a treia a lecţiei, atît la clasa de experiment, cît şi la clasa martor, constatăm aceeaşi evoluţie ca la prima înregistrare şi anume: ascensională la clasa de experiment şi descendentă la clasa martor.

Din analiza acestei înscrieri grafice, reiese clar valoarea emoţională ridicată a jocului de mişcare, şi, deci, efectele psihofiziologice asupra copiilor.

Graficele 2, 3 care prezintă în aceeaşi manieră datele obţinute *asupra fetelor*, ne aduc la iveală o situaţie diferită de a băieţilor. La clasa de experiment, valorile obţinute iniţial sînt mai ridicate, pentru partea a doua şi a treia a primei lecţii, apoi înregistrează o scădere bruscă în lecţia a doua, după care sînt în linie ascensională continuă. Considerăm că scăderea ar putea însemna, de fapt, revenirea la valorile obişnuite, apreciind că elementul surpriză, noutatea pentru elevi a măsurătorilor dinamometrice din prima lecţie, a determinat valorile crescute înregistrate cu această ocazie.

La clasa martor (fete) se înregistrează valori relativ mai scăzute iniţial, faţă de clasa de experiment, cu o evoluţie ulterioară mai inegală, cu creşteri şi descreşteri care se leagă, după părerea noastră, de interesul pe care l-au determinat mijloacele folosite în lecţie.

Este de necontestat faptul că, valorile măsurătorilor dinamometrice sînt condiţionate de o serie de alţi factori, cum ar fi starea de sănătate, de

DINAMOMETRIE

Tabelul 1

DATE MEDII PRIVIND CELE 6 MĂSURĂTORI ASUPRA ELEVILOR

Clasa a IV-a B băieți-(experiment)

Nr. elevi	I			II			III			IV			V			VI		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
12 elevi	40,91	44.16	43,96	35,81	35,81	39	35,96	39,68	38,40	36,39	36,69	40,98	36,65	39,24	39,92	40,60	42,50	43

Clasa a IV-a A-(martor)

	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
13 elevi	32	33,33	34,15	33,53	35,07	32,69	33,40	34,70	36,18	32,45	34,90	35,54	30,83	33	32			

Clasa a IV-a B fete-(experiment)

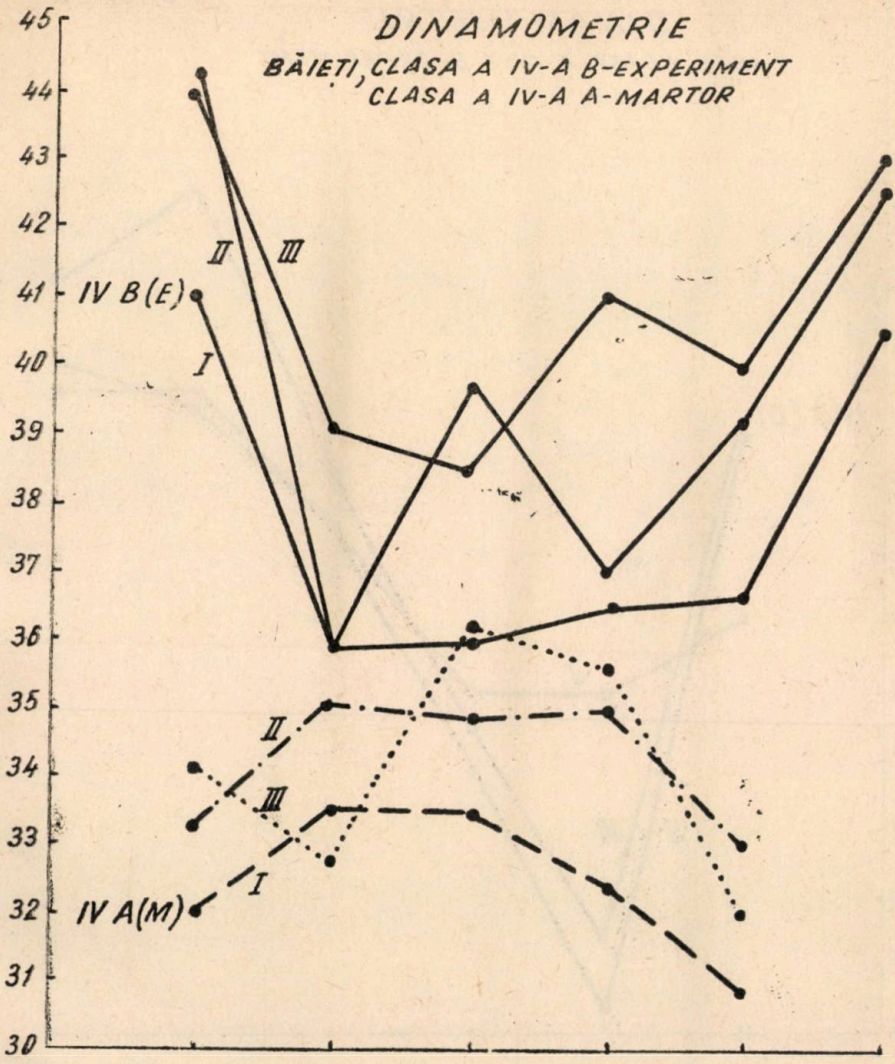
Tabelul 2

	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
15 eleve	30,05	32,90	32,90	28,90	24,20	25,35	28,92	27,80	28,41	31,39	31,35	32,20	33,30	33,30	36,30	33,42	33,70	34,85

Clasa a IV-a A-(martor)

	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
14 eleve	27,70	32,80	31,50	33,42	33,62	30,51	27,35	28,43	28,24	34,66	37,20	32,41	34,20	33,09	36,97	34,85	37,42	34,57

Graficul 1



DINAMOMETRIE

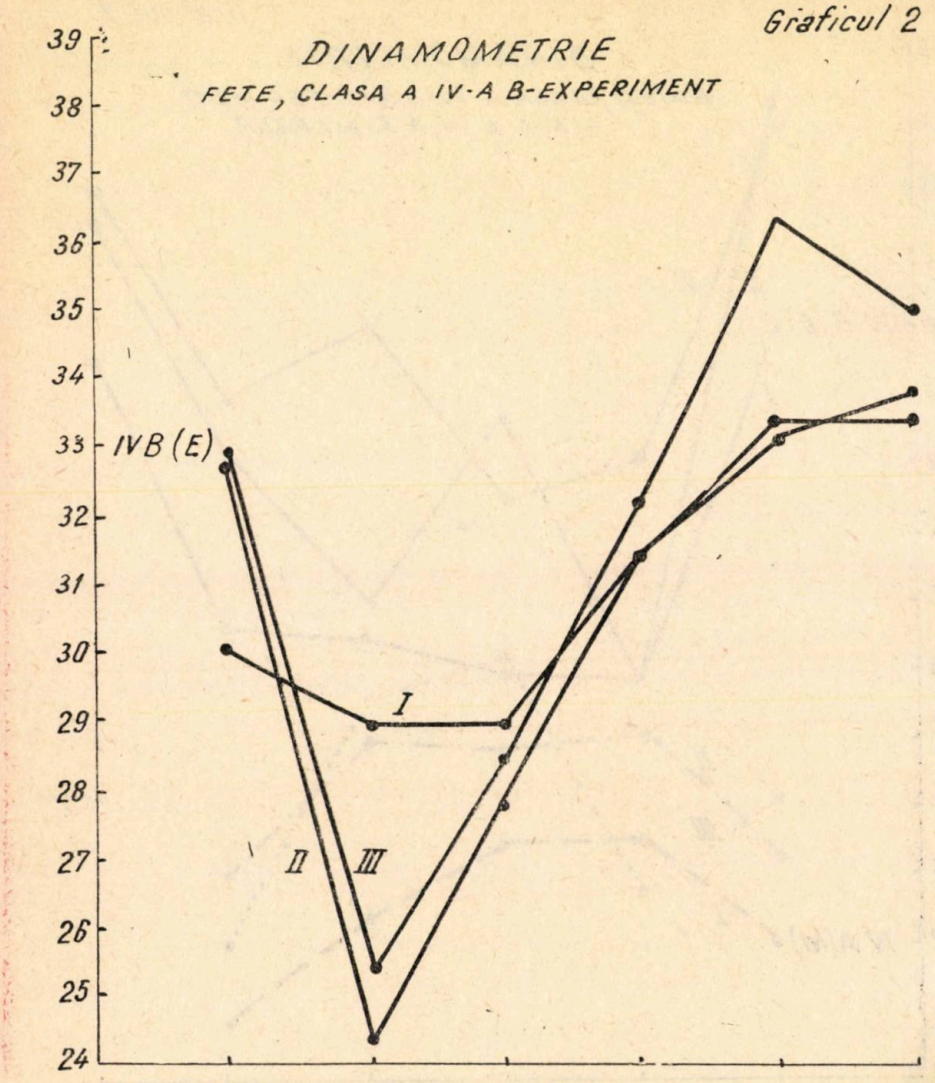
Tabelul 3

(MEDII GENERALE ÎN CELE TREI MOMENTE ALE LECȚIEI)

BĂIEȚI

	1	2	3
Clasa a IV-a B	37,32	39,72	40,87
Clasa a IV-a A	32,66	34,20	34,11
Diferență +	05,06	05,52	06,86

Graficul 2



Tabelul 4

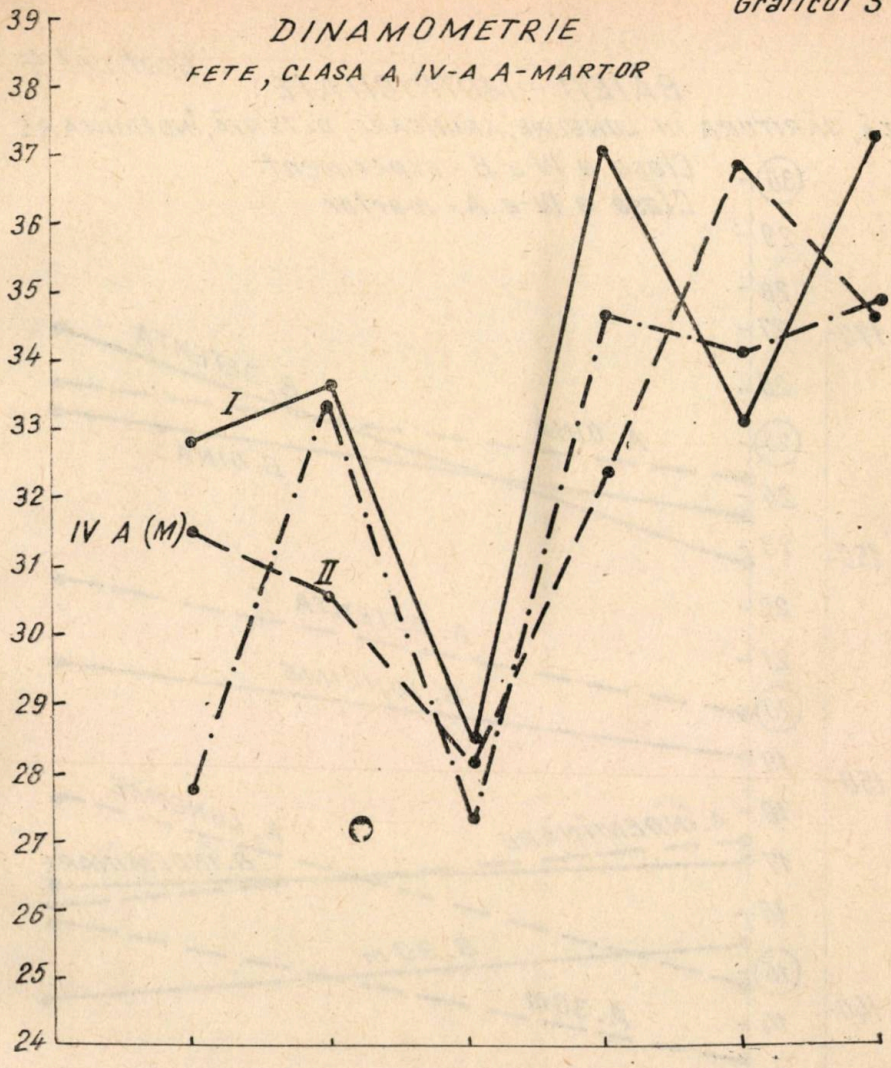
	1	2	3
Clasa a IV-a B	30,83	30,54	31,33
Clasa a IV-a A	31,02	32,09	32,36

odihnă și, deci, de capacitatea de efort a copiilor.

Considerăm că aceste elemente au influențat mai puternic asupra rezultatelor recoltate la fete.

Observînd valorile inițiale și cele finale ale înregistrărilor la fete apreciem că, atît la clasa de experiment, cît și la clasa martor, se remarcă o oarecare creștere a forței de strîn-

Graficul 3



MOTRICITATE

Tabelul 5

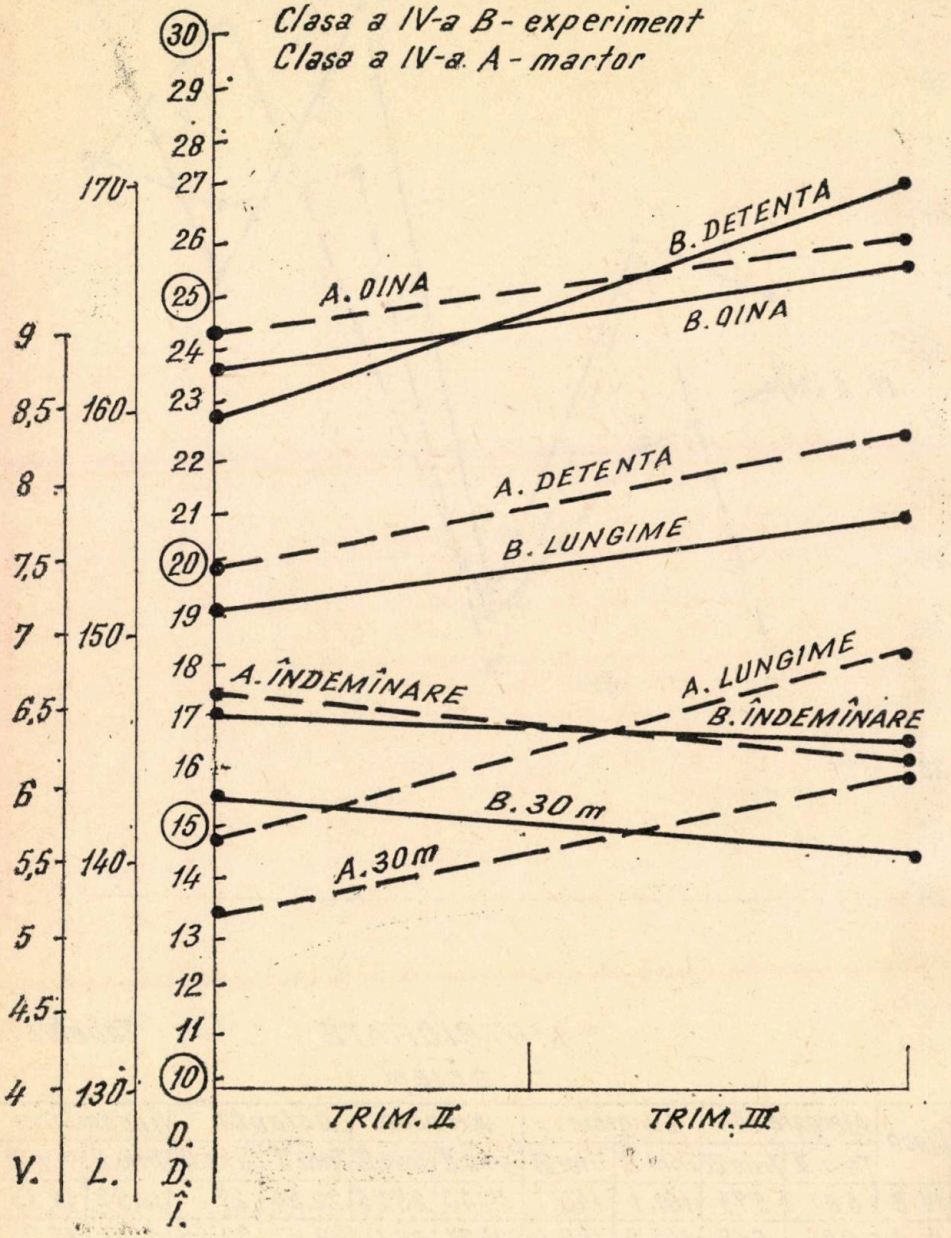
BĂIEȚI

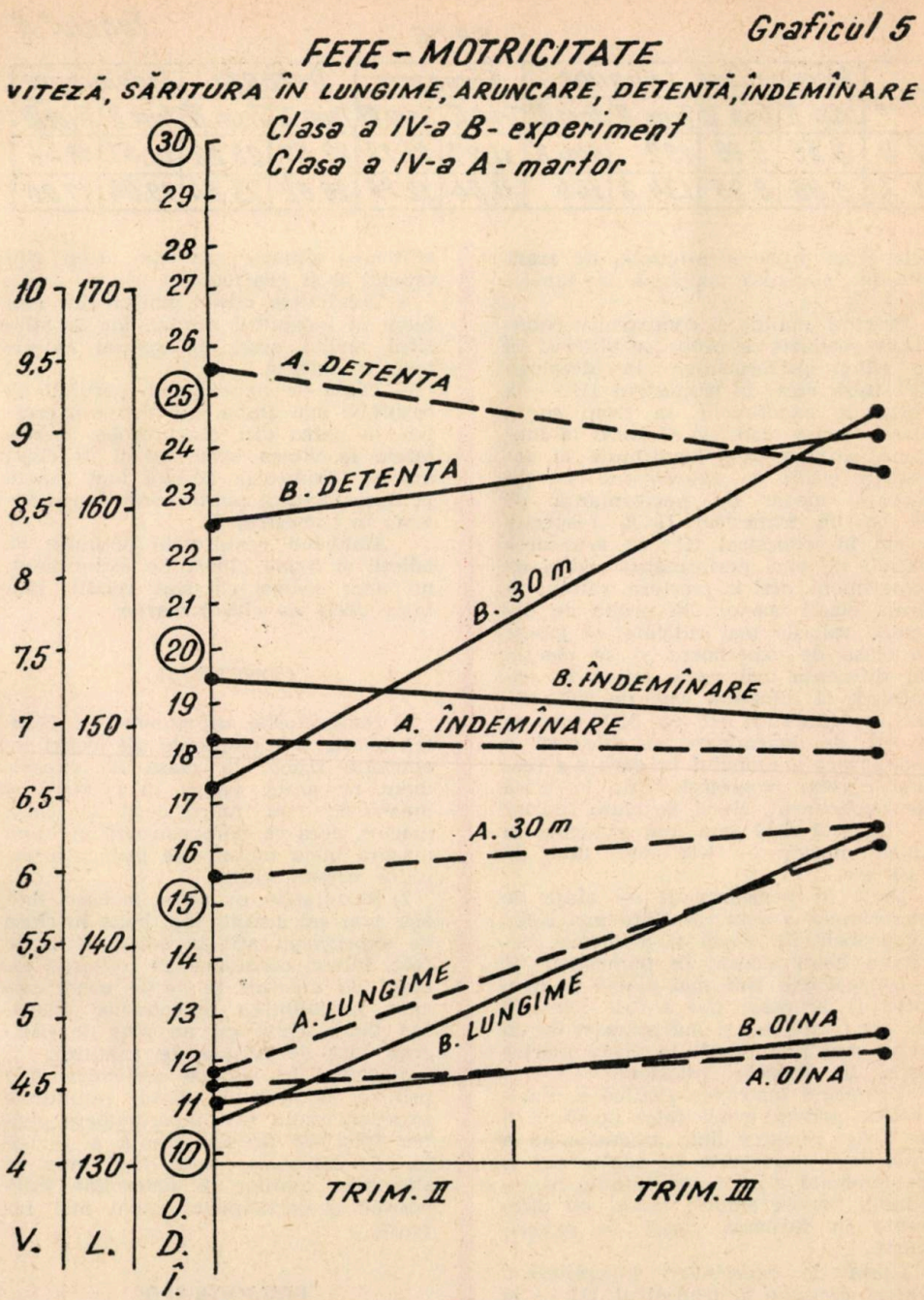
Clasa	Alergare 30 m		Lungime		Aruncare		Detenta		Îndemînare	
	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III
IV B	5,87	5,73	151,1	155	23,40	25,25	22,54	27	16,97	16,33
IV A	5,26	6,18	141,2	149,4	24,31	25,34	19,92	22,29	17,13	15,95

Graficul 4

BĂIEȚI – MOTRICITATE

VITEZĂ, SĂRITURA ÎN LUNGIME, ARUNCARE, DETENTĂ, ÎNDEMÎNARE





gere a mîinii drepte, după perioada respectivă de activitate în cadrul orelor de educație fizică.

MOTRICITATE

Înregistrările privind motricitatea copiilor prin prisma performanțelor, la

FETE

Tabelul 6

Clasa	Alergare 30 m		Lungime		Aruncare		Detenta		Îndemînare	
	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III	Trim. II	Trim. III
IV B	6.55	9.16	132	144,6	11.27	12.13	22.57	24.22	19,51	18.44
IV A	5.95	6.25	134,3	144	11.54	12.06	25.62	23.64	19,04	17,95

cele cinci probe menționate, ne arată situația statistică cuprinsă în tabelele 5, 6.

Privind analitic și comparativ rezultatele realizate pe probe se observă că *la băieți* performanțele la alergarea de viteză cresc în trimestrul III — la clasa de experiment, în timp ce la clasa martor scad ; la săritura în lungime situația este menținută în favoarea clasei de experiment, cu diferență medie de performanță de 10 cm în trimestrul II și respectiv 4 cm în trimestrul III ; la aruncarea mingii de oină performanța clasei de experiment, deși în creștere, rămîne în urma clasei martor : la proba de detentă, valorile mai ridicate se găsesc la clasa de experiment și se mențin cu diferențe mai mari, adică în trimestrul II diferența este de 2,62 cm, iar în trimestrul III de 5,71 cm ; la proba de îndemînare se observă o ameliorare a timpului în care s-a realizat proba respectivă, atît la clasa de experiment, cît și la clasa martor — de astă dată însă mai evidentă la clasa martor — 1,18 sec. față de 0,64 sec.

Dacă în trimestrul II — clasa de experiment a avut rezultate mai slabe la probele de viteză și aruncare, decît în clasa martor, în trimestrul III — rezultatele sînt mai slabe la probele de aruncare (nu a fost exersată în acest interval) și îndemînare, cu un timp mai mare decît la clasa martor (deși în creștere valorică).

Urmărind înscrierea grafică a rezultatelor, privind motricitatea (graficul 4) se poate remarca linia ascensională a valorilor consemnate în centimetri și descendentă a celor consemnate în secunde, pentru ambele clase, cu diferențe în favoarea clasei de experiment.

Clasa de experiment înregistrează valori crescute în trimestrul III — la toate cele 5 probe, în timp ce clasa martor numai la 4 probe (viteza scade).

Analizînd rezultatele înregistrărilor *la fete,* constatăm la fiecare probă următoarea situație așa cum reiese din tabelul 6 și graficul 5 :

— rezultatele clasei martor sînt mai bune la începutul anului, iar la sfîrșitul anului scad, în special la viteză și detentă.

— Clasa de experiment, pornind cu rezultate mai slabe, înregistrează creșteri la patru din cinci probe. Rezultatele la viteză scad, ca și la clasa martor. Explicația acestui fapt constă în lipsa lucrului pentru dezvoltarea vitezei în trimestrul II.

Alăturînd rezultatele obținute de băieții și fetele clasei de experiment, ne dăm seama că sînt relativ mai bune decît ale clasei martor.

CONCLUZII

1) Măsurătorile dinamometrice făcute, în cele trei momente ale lecției de educație fizică, la clasa de experiment ne arată valori în creștere și menținute mai mari decît la clasa martor, ceea ce demonstrează în bună măsură buna mobilizare psihică a copiilor acestei clase.

2) Rezultatele probelor motrice sînt, așa cum am arătat, mai bune în clasa de experiment atît la băieți, cît și la fete. Putem considera că folosirea jocului de mișcare în lecție poate asigura îndeplinirea obiectivelor educației fizice, chiar cu un plus de eficiență față de mijloacele analitice.

3) Avînd în vedere particularitățile psihice la această vîrstă, rezultatele experimentului sînt încurajatoare pentru folosirea preponderentă a jocurilor cu întrecere, care după cum se știe plac copiilor și determină într-adevăr o participare activă mai intensă.

BIBLIOGRAFIE

CORNEȘANU T. : Exerciții și jocuri aplicative pentru școlari, Ed. Stadion, București, 1970.

CBATEAU JEAN : Copilul și jocul, Ed. didactică și pedagogică, 1971. (L'enfant et le jeu — ed. II — Les Editions du Scarabée, Paris, 1967).
DENISIUK L. : Metode de evaluare a capacității motrice, rev. Education Physique, vol. IV, 4.1966.12, tradus și în Teste, metode, aparate, vol. II, I.E.F.S.
DUMITRESCU GH. : Metode și tehnici matematice în pedagogie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1969.
EPURAN VALENTINA : Jocul de mișcare și locul lui în programa de educație fizică școlară, rev. Educație fizică, I.E.F.S., nr. 3, 1969.
GHIȘOIU GH., MUSZI AL. : Gimnastica sub formă de joc, Ed. U.C.F.S. București, 1962.
GHERON EMA, DIMITROVA ANA : Metoda dinamografică ca mijloc de psihodiagnostic în cercetarea halterofililor, Conferința internațională științifică în problemele pregătirii psihice, a sportivului, Rapoarte prezentate la Conferința științifică internațională din 3, 4, 5 decembrie 1968 la Varna, Medizina i fizkultura, Sofia, 1970.
NICU A., MAZILU V. ; FOCȘENEANU ALEXANDRA, WILK E.: Potențialul biometric al populației școlare din clasele V—VIII, C.N.E.F.S.. Centrul de cercetări științifice și documentare tehnică, București, 1970.
MUJICICOV N., BRANGA D., MUJICICOV C. : Jocuri pentru copii și tineret, Ed. tineretului, E.F.S., București, 1956.
RADUȚ C. : Dinamometria — mijloc de cercetare a capacității fizice și a tonicității scoarței cerebrale, rev. Cultură fizică și sport, nr., 7, București, 1956.

VALENTINA EPURAN, VIOLETA STOIANOVICI : L'utilisation prépondérante du jeu de mouvement pour la réalisation des objectifs de l'éducation physique

Au commencement de l'âge scolaire, le jeu ne doit pas être utilisé uniquement pour l'amusement des enfants et pour satisfaire leur besoin de mouvement, mais aussi pour la formation des habitudes motrices de base, applicatives et spécifiques aux disciplines sportives.

L'expérience a été faite sur 28 élèves de la classe IV-e B, ayant comme témoin la classe IV-e A avec un effectif de 27 élèves. L'action s'est déroulée pendant deux trimestres (II et III). On a utilisé la méthode dynamométrique.

Les épreuves ont été les suivantes : course de vitesse sur 30 m., saut en longueur sur place, lancer avec la balle de oina, une épreuve de détente et une épreuve de habileté.

Les résultats de l'expérience ménent les spécialistes à la conclusion que l'utilisation prépondérante du jeu de mouvement pour la réalisation des objectifs de l'éducation physique conduit à de bons, même de très bons résultats.

VALENTINA EPURAN, VIOLETA STOIANOVICI : Prevailing use of the movement game in physical education

At school age, the game should be used not only for amusement purposes and exercise but also to train for sports.

The author initiated an experiment with the IVth B form — 28 pupils — taking as comparison the IVth A form — 27 pupils. The experiment extended along two quarters (the 2nd and the 3rd) according to the dynamometric method.

The events included were the following : races along 30 m ; standing long jump ; throwing the „oina" ball at distance ; a relaxing event ; a skill event.

The experiment led to the conclusion that a prevailing use of movement game yields very good results for physical education.

Prof. ION MATEI
Liceul Sinaia

SCHIUL SUB FORMĂ DE JOC—MIJLOC ŞI METODĂ

TEHNICĂ METODICĂ ANTRENAMENT

Schiul pentru copii începe să intereseze cercuri tot mai largi şi ceea ce este mai îmbucurător, nu numai pe cele din zona de munte. Grupele de schi ale Şcolii sportive nr. 2 Bucureşti, dintre care una este destinată preşcolarilor, vorbesc de la sine. Se avansează ideea ca orele de educaţie fizică să fie efectuate pe schi şi numai unele greutăţi de ordin material fac ca, deocamdată, traducerea ei în viaţă să întîrzie. Se experimentează predarea schiului în grădiniţele de copii (la Braşov), se sondează, ca de altfel în multe părţi ale lumii, eficacitatea „mini-schiului" (la IEFS) şi unele metode care să asigure o accelerare a învăţării schiului. S-au pus bazele şcolii naţionale de schi, a cărei primă promoţie a impresionat prin ţinuta tehnică şi pedagogică.

Pretutindeni, însă, problema numărul 1 rămîne aceea a mijloacelor şi metodelor folosite pentru atragerea cît mai multor copii în practicarea schiului. Pe de o parte, trezirea interesului pentru schi pe de alta, cîştigarea acelor părinţi (din păcate încă foarte mulţi) care văd în acest sport un pericol. Rezolvarea nu este chiar atît de simplă, o mulţime de factori intervenind direct sau indirect. Ne vom opri asupra a două aspecte care ni se par esenţiale :

1. Pentru atragerea copiilor, schiul sub formă de joc, este în acelaşi timp mijloc şi metodă. În treacăt fie spus, jocurile pe schi (cele cu caracter acrobatic, dar şi cele mai simple) sînt folosite chiar de marii performeri. Din păcate, rareori lecţiile copiilor se deosebesc de cele ale adulţilor.

2. Părinţii trebuie să se convingă cu proprii lor ochi că schiul este o activitate care stimulează din plin personalitatea copilului, iar „învăţarea" este un proces pedagogic dinamic, interesant, efectuat în condiţii de maximă securitate.

Cîţi dintre părinţii care au urmărit, nu de mult la televizor, un sugar plutind pe apă, nu au fost cîştigaţi definitiv ? Cu patinajul nu se petrece acelaşi lucru ?

Iată o metodă a cărei aplicativitate s-a dovedit posibilă, cu puţine eforturi şi iniţiativă şi la noi :

În Kitzbühel (Austria) există o şcoală de schi rezervată exclusiv copiilor de la 4 la 12 ani (excepţional, se acceptă şi copii mai mici), supranumită „Disney-land-ul schiului". Care sînt mijloacele şi metodele acestei şcoli care a făcut vîlvă în întreaga lume ?

Şcoala foloseşte un teren uşor denivelat, în care este instalat un parcurs presărat cu figurine din zăpadă şi carton, inspirate din lumea lui Walt

* Lucrare prezentată în cadrul Sesiunii de comunicări ştiinţifice de la Arad — 15 iunie 1972.

Disney. Îndată ce au intrat în traseu, copiii salută un cowboy uriaș de carton, trec printre picioarele lui, apoi se strecoară printr-un tunel de zăpadă, trăgînd de coada unui elefant care acționează un clopot etc. Traseul este foarte ingenios și atractiv, stimulînd în permanență copiii. Chiar și cei mai fricoși sau timizi sînt molipsiți de ambianța veselă și plăcută care domnește. Părinții nu însoțesc copiii în traseu, iar instructorii (mai ales femei) nu dau explicații tehnice, asigurînd doar supravegherea copiilor.

Ideea acestei școli pleacă de la constatarea că orice copil nu este dotat numai cu simțul imitației ; el posedă, în egală măsură, instinctul natural care-l determină să reacționeze înaintea neprevăzutului cu o extraordinară precizie a mișcărilor. În locul explicațiilor (cînd și cum să întrebuințeze o anumită mișcare), copilul este pus în situația de a reacționa în funcție de zăpadă și teren, el singur găsind mijloacele, inventîndu-le. Astfel, pentru a trece o movilă, este obligat să meargă într-un tunel dispus pe un dîmb, unde adoptă o poziție joasă ; ca să vireze, îi stă la dispoziție un grupaj de porți dispuse cîte cinci. Singur va găsi soluția plugului, a pașilor succesivi, a ocolirii pe urmă largă. La sfîrșitul săptămînii au loc concursuri cu premii.

Ceea ce găsim valoros la această metodă este faptul că toți copiii sînt egali. Nu găsim copii cărora le reușește totul și alții abia tîrîndu-și schiurile. Chiar acela care termină parcursul în plug cu 10 căzături este fericit pentru că a izbutit să ajungă la sosire. Stimulat, se va duce din nou la plecare. La următoarea încercare, nu va cădea decît de 9 ori, iar această certitudine a progresului îi va da încrederea în sine și plăcerea de a schia, care, în fond, este cel mai mare cîștig.

Nu pretindem înființarea unor asemenea școli. Socotim, însă, că este posibilă amenajarea unor terenuri după modelul enunțat mai sus, pe lîngă școlile din zona de munte, în stațiunile în care afluența de turiști este mare.

Schiul sub formă de joc este o activitate atractivă, dinamică, care permite obținerea de rezultate rapide în procesul de instruire. Această formă de activitate o întîlnim la orice nivel al schiului. Valoarea sa este cu atît mai evidentă, dacă o raportăm la condițiile care asigură inițierea timpurie și chiar așa-zisa specializare timpurie în schi, în care jocul este propriu vîrstei copiilor, lumea reprezentărilor atît de bogată, caracterul intuitiv atît de prezent. De altfel, și fără intervenția noastră, copiii își organizează jocuri și întreceri care adesea ne uimesc prin conținutul lor metodic. Se întrec pe distanțe alese pe măsura posibilităților lor, marchează mici trasee de slalom sau coborîre dirijată, își amenajează trambuline sau parcurg trasee aplicative la prima vedere, cu un uimitor simț de orientare.

La primii pași pe schi, copilul are dificultăți în primul rînd cu purtarea materialului, apoi cu alunecarea și menținerea echilibrului. Cu timpul, aprecierea distanțelor, adaptarea la teren și zăpadă, la variațiile alunecării și profilul diferitelor pîrtii ; structura complexă a mișcărilor de coborîre, frînare, ocolire impun un proces îndelungat de pregătire, al cărui scop este obținerea capacității de a evolua corect, cu ușurință și siguranță pe schi. Pentru toate acestea, sînt necesare mijloace și metode adecvate vîrstei, cu un bogat conținut dinamic și emoțional. Schiul sub formă de joc oferă un cîmp larg de acțiune și un plus de interes pentru copii.

Jocurile pe schi constituie exerciții complexe cu care se realizează o mobilizare multilaterală a posibilităților psiho-fizice. Ele cuprind, cel mai adesea, o succesiune de elemente în înlănțuirea cărora elevul descoperă însăși esența schiului. El este astfel absolvit de rigorile unei predări izolate a fiecărui element tehnic în parte, îmbogățindu-și rapid bagajul de deprinderi și cunoștințe. Așa, spre exemplu, organizarea unei ștafete simple pe un teren ușor denivelat (care să cuprindă porțiuni plate, dîmburi, ocolirea unor mici obstacole, scurte porțiuni de urcuș și coborîre) pune pe copii în situația de a se deplasa, urca, ocoli, frîna, coborî, utilizînd elemente simple, naturale la îndemîna fiecăruia.

Din punct de vedere tehnic, exercițiile sub formă de joc din schi vor fi considerate ca mijloace pregătitoare care ușurează formarea stereotipului dinamic al deprinderilor motrice specifice, fie că este vorba de însușirea tehnicii elementare sau a celei de cursă.

Oricît de valoros ar fi un joc pregătitor pentru învățarea unuia sau altuia dintre procedee, repetarea lui în exclusivitate nu rezolvă problema

însușirii respectivelor procedee. De aceea, jocul pregătitor nu trebuie apreciat ca singurul mijloc în rezolvarea unei sarcini, cu toate că el se poate adresa tuturor laturilor pregătirii. Iată pentru ce recomandăm ca folosirea lui să fie subordonată unui anumit scop, în strînsă legătură cu predarea însăși a elementului tehnic respectiv. Ex. : jocurile : „ridică căciulița" sau „trecerea pe sub tunel" se fac în scopul îmbunătățirii echilibrului, schimbării greutății de pe un schi pe altul etc. concomitent cu predarea „poziției fundamentale".

La schiorii avansați, folosirea exercițiilor acrobatice sub formă de joc are rolul dobîndirii unei mai mari îndemînări și măiestrii. Ex. : alunecare pe un schi, piruete, viraje executate pe un schi, șerpuiri pe un schi, sărituri etc.

De o deosebită valoare educativă se dovedesc exercițiile cu caracter aplicativ : aplicațiile în teren variat, trecerea unor obstacole naturale (garduri, șanțuri, tufișuri), ștafetele combinate (alergare pe schiuri, combinată cu tragerea la țintă cu bulgări de zăpadă, cu arcul, cu pușca cu aer comprimat etc.), concursurile de orientare, micile expediții în munți, aplicațiile nocturne etc.

Un bogat conținut estetic au evoluțiile, în diferite formații, a mai multor schiori. Ele creează cadrul unor veritabile spectacole de grație, ritm, precizie, îndemînare.

Schiul sub formă de joc contribuie nu numai la însușirea rapidă a deprinderilor specifice, dar și la dezvoltarea calităților psiho-fizice și a celor necesare activității în grup : disciplina, întrajutorarea, spiritul colectiv.

Valoarea educativă și instructivă a jocurilor pe schi este dublată de valoarea lor igienică. Activitatea în aer liber, călirea organismului contribuie la întărirea sănătății copiilor. La aceasta adăugăm frumusețea cadrului specific iernii, dinamismul mișcărilor care creează o permanentă bună dispoziție și robustețe spirituală.

Mijloacele pe care le folosim sînt : jocurile, ștafetele, întrecerile, exercițiile cu caracter acrobatic, demonstrațiile în grup.

În scopul unei mai bune organizări a activității sub formă de joc, am sistematizat materialul astfel :

1. Exerciții sub formă de joc pentru obișnuirea cu materialul de schiat.
2. Exerciții sub formă de joc pentru deplasări, întoarceri.
3. Exerciții sub formă de joc pentru schimbări de direcție și coborîre
4. Exerciții sub formă de joc pentru frînări, opriri, ocoliri.
5. Exerciții sub formă de joc cu caracter aplicativ.
6. Exerciții sub formă de joc pentru competiție.
7. Exerciții sub formă de joc cu caracter demonstrativ.

Pentru ca jocurile să-și dovedească eficiența, este necesar ca organizarea și desfășurarea lor să fie bine pregătită. Vom sugera cîteva indicații metodice :

— alegerea exercițiilor sub formă de joc trebuie subordonată sarcinilor lecției, condițiilor de lucru și posibilităților elevilor ;

— alegerea și pregătirea terenului de lucru va fi bine făcută. Dacă activitatea se desfășoară în pădure, pe un spațiu mai întins, instructorul va recunoaște din timp traseul ;

— dacă este posibil, schimbarea mai frecventă a terenului de lucru ;

— folosirea materialelor ajutătoare : fanioane, steguțe, sfoară, crengi și ramuri, trambuline improvizate etc. ;

— utilizarea mai multor formații sau grupe de lucru, sporind astfel densitatea lecției ;

— desfășurarea activității într-o formă vioaie, dinamică, adesea asociată cu muzică ;

— utilizarea pe scară largă a aplicațiilor în teren ;

— folosirea desenului în mersuri cu schiuri pe zăpezi proaspăt ninse ;

— folosirea unei terminologii adecvate vîrstei, legată de reprezentări vii : rozeta, foarfeca, trenul, scara, tunelul etc ;

— mărirea randamentului general de lucru prin organizarea de întreceri, concursuri. Efectuarea jocurilor pe bază de întrecere pune pe copii în

faţa unor sarcini noi, complexe, precise din punct de vedere instructiv-educativ, uneori destul de greu de rezolvat. De aceea, forma de întrecere se va utiliza după ce se observă o siguranţă crescută în evoluţia copiilor ;

— organizarea de mici expediţii în munţi şi de concursuri asemănătoare probelor de schi (fond, sărituri, biatlon, slalom, slalom uriaş, coborîre, ştafete), avînd în vedere alegerea traseelor, distanţelor, numărul de porţi etc.

— utilizarea evoluţiilor în formaţii : doi, trei, şiruri etc., accentul punîndu-se pe ritm, stăpînirea mişcărilor, plasticitatea execuţiei etc. ;

— aplicaţiile nocturne, evoluţia cu torţe aprinse impun luarea unor măsuri suplimentare organizatorice şi tehnice : numărul participanţilor, responsabilităţile fiecăruia, sarcinile de îndeplinit pe grup, execuţiile tehnice în timpul alunecării cu torţele, distanţa dintre participanţi, alegerea terenului etc.

În vederea îmbogăţirii bagajului existent de jocuri pe schi, am cules, compus, inventat şi experimentat exerciţiile sub formă de joc pe care le propunem în activitatea pe zăpadă.

1. Exerciţii sub formă de joc, pentru obişnuirea cu materialul de schiat

Cine alunecă mai mult, cine se echipează mai iute, ocoleşte fanionul, alunecă pe un schi, trotineta, întoarce-te cu bastoanele, transportul bastoanelor, steaua, culege bastoanele, cursa cu transbordare, traseu complex etc.

2. Exerciţii sub formă de joc pentru deplasări şi întoarceri

Locomotiva, şarpele, şarpele îşi prinde coada, cursa pe numere, cursa în perechi, ştafeta simplă, suveica, ştafeta în bucle, cine întoarce mai iute, crabii şi creveţii, ursul somnoros, lupul şi oile, rozeta, toţi o dată !, scheletul de peşte, cine urcă mai bine, de-a prinselea pe perechi, ulii şi porumbeii, ştafeta cu trecerea obstacolelor, ştafeta slalom, vînătoarea de vulpi, urmărirea, traseu necunoscut etc.

3. Exerciţii sub formă de joc pentru schimbări de direcţie şi coborire

Alunecare în lanţ, traseul fermecat, trenul, culege bastoanele, trecere pe sub poartă, succesiune de porţi, tunelul, torentul, mingea sare, pendula, alunecă pe un singur schi, ridică căciula, cine culege mai multe obiecte ?, zig-zag, prinde mănuşa, loveşte ţinta, nu scăpa mănuşa, coborîre cu elan, de pe un culoar pe altul, schimbă direcţia, diagonale, să patinăm, trecerea dîmburilor, cine sare mai corect etc.

4. Exerciţii sub formă de joc pentru frînări, opriri şi ocoliri

Plugul, cine opreşte mai bine ?, pluguri repetate, formează şirul, staţiile, miriapodul, cursa miriapozilor, traseu combinat, cine derapează mai mult ?, joc de derapaj, ghirlanda, să ocolim pe urmă largă, cine ocoleşte pe movilă ?, iepuraşul speriat, şerpuirea, oglinda, traseu vălurit, traseu complex, aplicaţie în teren etc.

5. Exerciţii sub formă de joc, cu caracter aplicativ

După vînat, să ieşim din labirint, de-a prinselea, în expediţie, cine se orientează mai bine ?, traseu greu (parcurgerea unui traseu presărat cu obstacole naturale : şanţ, gard, copaci, mici rîpe etc.).

6. Exerciţii sub formă de joc pentru competiţie

Cursa de viteză, cursa de fond, patrulele, ştafeta biatlon, biatlon cu arcul sau arma, combinata nordică, cine sare mai mult ?, treceri peste dîmburi succesive, slalom, cursa de urmărire, cursa cu handicap, slalom paralel, traseu necunoscut, trecerea anumitor figuri sau combinaţii de porţi

(firul de păr, șicana, seelos, combinații). Acrobații : cumpăna în coborîre, săritura cu întoarcere de 180 de grade, de pe loc sau din alunecare, alunecare cu mîinile sprijinite pe spatulă sau înapoia bocancilor, piruete în alunecare, viraje și șerpuiri pe un singur schi, sărituri cu adoptarea diferitelor poziții în aer, mișcări ale brațelor și picioarelor, menținerea poziției de recul sau în căutare de viteză pe un teren accidentat, startul catapult etc.

7. Exerciții sub formă de joc, cu caracter demonstrativ

Să schiem în formații, ritmic sau aritmic : în doi, trei sau mai mulți, în linie, cocorii, în șir, în perechi, în pachet, avalanșa, torentul etc.

CONCLUZII

Noi sîntem puși în fața unei evoluții constante a metodicii predării schiului și deci și metodele noastre trebuie să le perfecționăm. De foarte multe ori, instruirea capătă caracterul unei didacticizări excesive, ignorîndu-se utilizarea mai bună a simțului echilibrului, instinctul, excepționalul dar de a imita al copilului, adaptabilitatea lui la teren, zăpadă, viteză și neglijîndu-se faptul că conceptul motor în schi este entuziasmul și întrecerea. Entuziasmul se naște în mare parte din plăcerea pe care o încearcă copilul în frumusețea peisajului și a locului de lucru, a alunecării, a obstacolelor pe care le depășește și, mai ales, a progreselor pe care le înregistrează zilnic. Cei care au inițiat celebrul program „age-groups" în natație sau faimoasele „classes des neiges" în schiul alpin au avut la bază, desigur, un studiu serios, izvorît din vasta experiență a unor specialiști formați în munca cu copiii. Ei au înțeles, în primul rînd, că toată abilitatea instructorului constă în orientarea gesturilor naturale ale copilului spre o tehnică rațională. Apoi, că antrenamentul poate fi aplicat abia după ce copilul a parcurs o etapă suficientă de acumulări fizice și tehnice, în care forma de activitate „Lead-upgames" (jocuri care duc la ceva) are o mare pondere, folosindu-se din plin jocul, ca puternic stimulent.

Așa dar, copilul trece natural de la natație-joc, atletism-joc, schi-joc, la antrenament și competiție.

Prezența întrecerii este un lucru firesc, deoarece copiii imită voluntar pe cei vîrstnici. Cuvintele : „eu alunec mai iute ca tine" sau „eu sar mai mult ca tine", „eu nu am căzut", sau „eu nu am frînat" constituie însuși conceptul jocurilor lor. Competiția descătușează niște resorturi psihice și fizice nebănuite. Progresul pe care-l înregistrează un copil participant la mai multe întreceri, în comparație cu altul care are aproape aceleași aptitudini, dar evită cursele, este net superior. Iată de ce considerăm că a-l lipsi de aceste stimulente înseamnă fie a te opune naturii lor, fie a obține îndubitabil plafonarea. Iar inițiativa trebuie să ne aparțină în primul rînd nouă, renunțînd la „schiul practicat pe metru patrat", întreruperea prea des a alunecării, pisarea pînă la saturație a unor mișcări descompuse din diferite procedee tehnice, preferința pentru explicații în dauna demonstrațiilor etc.

Schiul sub formă de joc este în același timp mijloc și metodă.

I. MATEI : Le ski sous forme de jeu — moyen et méthode

Le ski sous forme de jeu est une activité attractive, importante et de grande actualité. Pour ses premiers pas sur les skis, l'enfant éprouvera des difficultés pour porter le matériel, ensuite pour le glissement et le maintien de l'équilibre. Souvent, l'instruction revêt le caractère excessivement didactique, en ignorant une meilleure utilisation du sens de l'équilibre, l'instinct, le don exceptionnel de l'enfant pour l'imitation, son adaptabilité pour le terrain, la neige, la vitesse, et en négligeant le fait que le concept moteur dans le ski est l'enthousiasme et l'émulation.

I. MATEI : Methods Skiing — a Game

Skiing under the form of a game is an attractive and most important activity. Childern when beginning to ski are faced with the difficulty of wearing the costume and equipment, of sliding and keeping their balance. In many cases instruction is excessively didacting, ignoring the child's sense of balance, his exceptional instinct of imitation, his adaptation to snow, speed, etc. In skiing the motive forces are above all enthusiasm and the competition spirit.

PREGĂTIREA TIMPURIE ÎN RUGBY

Asist. univ. VIOREL CÎRLIGELU
Institutul politehnic — Cluj

Pregătirea timpurie în jocul de rugby este o necesitate deoarece rezultatele mari se obțin, în medie, la vîrsta de 19—30 de ani, iar pentru aceasta este necesară o pregătire complexă pe durata de 5—9 ani. În acest timp, se poate asigura un nivel superior al pregătirii fizice generale și speciale, precum și al pregătirii teoretice, tehnice, tactice, psihologice ; se poate dobîndi rutina de întrecere, respectîndu-se succesiunea gradată a efortului, determinată de posibilitățile organismului în formare.

Pregătirea timpurie în jocul de rugby este posibilă începîndu-se de la vîrsta de 10—11 ani, vîrstă ce permite o însușire a tehnicii în condiții bune.

Se impune o strînsă colaborare între antrenor, sportiv, medic, școală, familie, respectînd o judicioasă individualizare, principiile și metodele pedagogice de predare, tehnica și metodica jocului fiind aplicate la nivelul optim de percepere și exersare a tinerilor rugbyști.

Calitățile fizice ale tinerilor jucători se dezvoltă în concordanță cu legile generale ale dezvoltării organismului ; știind acest lucru, în procesul activităților care necesită manifestarea lor, pentru reglarea efortului și odihnei, antrenorul va folosi :

a. modificările directe în activitatea motrică, păstrînd aceleași condiții exterioare ale efectuării ;

b. schimbarea condițiilor exterioare ale efectuării, care va modifica condițiile exterioare ale activității și a efortului legat de ea ;

c. restructurarea intervalelor de odihnă.

Avînd în vedere faptul că particularitățile fiecărei deprinderi motrice condiționează parțial particularitățile manifestării și dezvoltării calităților fizice și că la

Tabelul 1.

Factorii antrenamentului	Anul I 11 ani	Anul II 12 ani	Anul III 13 ani	Anul IV 14 ani
Pregătire fizică generală deprinderi motrice de bază	75%	65%	60%	50%
Pregătire tehnică	10%	20%	30%	30%
Tactică elementară	5%	5%	5%	10%
Jocuri de mișcare cu balonul și sporturi ajutătoare	10%	10%	—	—
Joc de rugby în 8	—	—	5%	10%

întreruperea activității sportive calitățile fizice se pierd mai repede decît deprinderile motrice, se vor acorda mai multe repetări pentru dezvoltarea calităților fizice.

De la vîrstă mică se va face jucătorilor o pregătire complexă, prin mijloace generale și specifice, fără a se cădea în greșeala de a efectua o specializare îngustă. Pentru asigurarea perspectivei, munca va fi planificată corespunzător caracteristicilor de vîrstă ale jucătorilor, în două perioade :

— copii între 10 și 14 ani ;
— juniori între 15 și 18 ani.

Copii între 10 și 14 ani

La această vîrstă, lecțiile vor avea o durată variabilă (între 60 și 120 de minute), cu pauze mărite între exerciții. Nu va exista o periodizare a antrenamentului, copiii nefiind organizați în întreceri cu caracter oficial, ci se va lucra pe etape și se va încheia cu jocuri-școală simplificate, jocuri de rugby în 8, în care se verifică nivelul aplicării elementelor tehnico-tactice învățate. În această perioadă, sarcinile pot fi :

1. formarea deprinderilor motrice ;
2. întărirea sănătății și dezvoltarea fizică armonioasă multilaterală ;
3. mărirea treptată a pregătirii fizice generale ;
4. dezvoltarea cu precădere a vitezei generale și specifice de deplasare și de reacție ;
5. dezvoltarea elasticității și a mobilității prin diferite exerciții ;
6. învățarea elementelor de bază din tehnica și tactica generală ;
7. ștafete și jocuri de mișcare ;
8. jocuri cu reguli simplificate și jocuri de rugby în 8.

Pentru verificarea stadiului de pregătire, în afară de jocurile-școală de rugby în opt, copiii vor trece mai multe norme de control (tabelul 3, pag. 29).

Aceste norme se vor trece la începutul pregătirii, în sezonul de vară și toamnă, fără a fi rigizi în interpretarea rezultatelor obținute de copii, mai cu seamă dacă ele sînt favorabile vitezei. Oricum, ele vor forma un prim și permanent criteriu de selecție. În tabelul 1 este prezentat felul cum se vor repartiza factorii antrenamentului, pe ani de studiu.

Pentru dezvoltarea calităților fizice generale, mijloacele folosite în această perioadă vor fi expuse în continuare.

Viteza

— Alergări lansate pe 30—50 m — cîte 3—10 repetări —, după care pase din mers și repetarea ciclului. Revenirea se face la pas, cu respirații ample după fiecare alergare ;

— alergări cu porniri de pe loc, din picioare, de pe un genunchi, din culcat pe spate și în față — o parte la început în grup, apoi individual, fără balon și cu balon ușurat (minge pentru juniori) și îngreuiat (balon pentru seniori, umplut etc.) ;

— alergare tropotită și alternări de ritm în alergare ;

— alergare ocolită și în zig-zag, alternînd ritmul ;

— scurtarea timpului destinat exercițiilor respective și scurtarea intervalelor de odihnă ;

— exerciții de imitație, în viteză, la semnale vizuale, sonore, în diferite sensuri, cu și fără balon, individual și colectiv ;

— pase cu mai multe baloane de pe loc, din poziții și distanțe diverse, în cerc, în triunghi, în linie etc. ;

— ștafete diferite, ce imită mișcarea în teren a jucătorilor de rugby, cu și fără obiecte ușoare și grele (mingi medicinale) ;

— jocuri de mișcare, cu semnale sonore, pentru schimbarea unor situații create.

Forța

— Exerciții cu îngreuiere, pentru dezvoltarea forței generale ;

— exerciții rapide cu mingi medicinale de 1—3 kg ;

— exerciții cu flotări, tracțiuni, genuflexiuni ;

— exerciții cu rezistența coechipierului, adversarului ;

— exerciții îngreuiate pe teren acoperit cu zăpadă, nisip etc.

Rezistența

— Exerciții în volum mare, cu pauze corespunzătoare ;

— aceleași exerciții ca la viteză, dar cu o durată mărită ;

— exerciții cu mărirea numărului de repetări și a distanțelor.

Elasticitatea

— Se va influența gradul de mobilitate a verigilor aparatului locomotor ;

— exerciții de întindere executate în serii, cu număr mare de repetări.

În această perioadă se vor învăța toate elementele de tehnică și elemente de tactică simplificate, corespunzătoare practicării în ultimul an a jocului de rugby în 8, mijloc eficient ce acomodează pe copii cu aspectul simplificat al jocului, ca cerință în trecerea la practicarea jocului în 15.

Juniori între 15—18 ani

La această vîrstă, numărul lecțiilor va fi de 120—110, 100—90, 90, pe an de antrenament, mărindu-se ritmul de execuție și scurtarea treptată a pauzelor dintre acestea. Va exista o periodizare judicioasă a antrenamentului, prin participare la campionate orășenești de juniori, regionale și în final, campionatul național.

Sarcinile în această perioadă vor fi :

1. dezvoltarea calităților morale, prin acțiunea în colectiv, prin colectiv și pentru colectiv, întărirea sănătății și asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase ;

Tabelul 2

Factorii antrenamentului	Anul V 15 ani	Anul VI 16 ani	Anul VII 17 ani	Anul VIII 18 ani
Pregătire fizică generală	50 %	35 %	25 %	15 %
Pregătire tehnică	30 %	35 %	25 %	25 %
Pregătire tactică	10 %	15 %	25 %	30 %
Joc de rugby în 8 și 15	10 %	15 %	25 %	30 %

2. ridicarea treptată a nivelului pregătirii fizice generale și speciale ;

3. dezvoltarea vitezei sub forma : viteză în regim de forță, rezistență și îndemînare ;

4. dezvoltarea forței, rezistenței și îndemînării specifice ;

5. perfecționarea elementelor de tehnică în dispozitiv specific de compartiment și corespunzător cerințelor jocului din campionatul național de juniori și de calificare ;

6. perfecționarea elementelor tactice de post, compartiment, echipă în atac, apărare și tactica specială, în funcție de adversar ;

7. participare în jocuri oficiale în cadrul campionatului național de juniori și în echipa de seniori sau divizia A (cîteva etape).

Pentru verificarea stadiului de pregătire, în afară de jocurile oficiale, juniorii trebuie să treacă norme de control (tabelul 4, pag. 29).

Aceste norme se pot trece de mai multe ori pe an, la sfîrșitul perioadei pregătitoare, fundamentale și de tranziție, urmărindu-se mai mult factorii care le caracterizează. În tabelul 2 este expus felul în care se vor repartiza factorii antrenamentului pe anii de studiu.

În această perioadă se va pune accentul pe învățarea și perfecționarea elementelor tehnico-tactice și aplicarea lor în jocuri cu adversari mai slabi, egali și mai buni decît componenții echipei. În perioada fundamentală se va pune accentul pe perfecționarea tehnicii de alergare specifică, cu și fără balon, viteza ocupînd în antrenament un volum de pînă la 50 la sută, deoarece acum volumul scade și crește intensitatea. Trebuie ca în acești ani, în care se conturează specificul jucătorului pe post, să existe o permanentă selecție și să se pună accent mai mare pe jucătorii de perspectivă. Dintre mijloacele folosite pentru dezvoltarea calităților generale și specifice, enumerăm :

VITEZA (prezentă în toate lecțiile și în toate perioadele de pregătire) :

— toate exercițiile enunțate pentru perioada I, executate însă chiar în cadrul unei formații de compartiment specifică, cu sau fără balon, adversar etc. ;

— exerciții de viteză, în regim de forță generală și specifică (pas sărit, pas săltat, cu adversarul în spate, scurtarea timpului de odihnă — execuție, teren îngreuiat, bocanci mai grei) ;

— exerciții de viteză (în regim de rezistență specifică) pe compartimente : șarje în plină viteză pe 30—50 m, cu pornire progresivă și accelerare sau de pe loc, din alergare lansată, sprinturi pe 10—20 m la un semnal, executate cu repetări multiple ;

— jocuri-școală, cu acțiuni numai din plină viteză, cu pauze mai

dese și mai multe, iar pe parcursul pregătirii, rărirea pauzelor ;

— jocuri cu adversari mai tari, care obligă la ritm mărit și susținut mult timp.

FORȚA (exercițiile executate la sfîrșitul lecției sau în lecții speciale) :

— toate exercițiile enunțate pentru perioada I, mărindu-se însă treptat îngreuierea (30 la sută din greutatea corpului în exerciții dense) ;

— exerciții izometrice de efort static, la cadrul fix, pentru jucătorii de grămadă, exerciții cu îngreuiere în grămadă, brîuri umplute cu plumb ;

— exerciții pentru rezistență : haltere, extensoare, adversari etc. ;

— exerciții de forță-viteză, în condiții atmosferice variate : zăpadă, nisip, noroi ;

— jocuri cu grămezi adverse mai grele și puternice (împingeri, jucătorii din linia de 3/4 cu cei din grămadă), lupte, sărituri pe verticală etc.

REZISTENȚA (se va urmări dezvoltarea rezistenței specifice) :

— exerciții de rezistență în regim de forță, viteză, coordonare, mărindu-se durata, intensitatea și numărul de repetări ;

— micșorarea odihnei, pe intervale și apoi mărirea din nou a volumului.

ÎNDEMÎNAREA

— modificarea directă (în componentele exercițiilor) în condiții schimbătoare, privind viteza, intensitatea, distanța, precizia etc. ;

— modificarea unor legături ale exercițiilor, unele cu altele ;

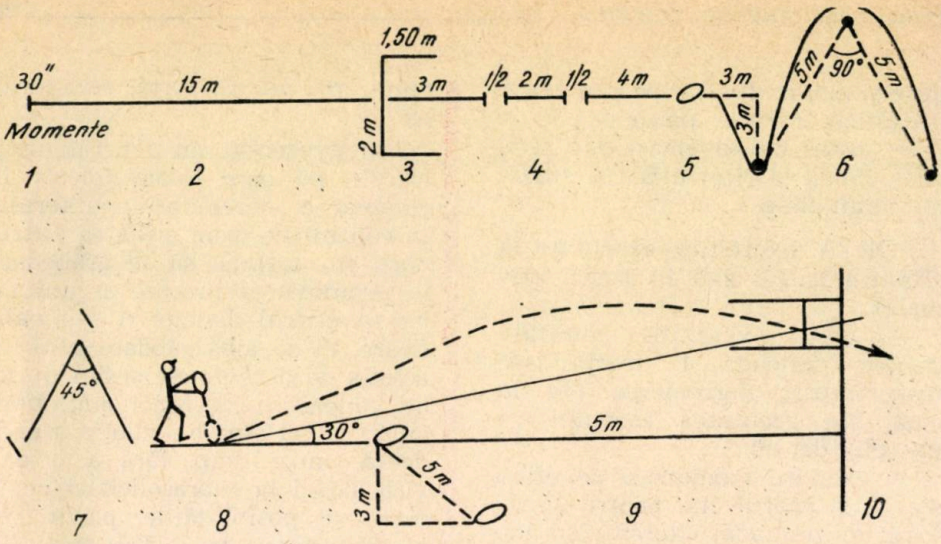
— modificări ale exercițiilor privind condițiile externe ale activității ;

— exerciții în condiții neprevăzute, la diferite semnale, în regim de viteză, forță, rezistență etc.

Am prezentat, în general, mijloacele pe care le-am folosit în rezolvarea sarcinilor enumerate. În continuare vom arăta că antrenorii nu trebuie să se grăbească în promovarea precoce a juniorilor în cadrul diviziei A sau calificare, ci să aibă răbdare pînă ce aceștia se desăvîrșesc și din punct de vedere morfo-funcțional, pentru ca ei să aibă o evoluție ascendentă, mult timp, fără a fi expuși astfel la suprasolicitări ce le depășesc posibilitățile, privite în complexitatea lor. Trecerea în echipa de seniori trebuie să se facă și pe baza unei probe de control specifice, pe care noi am imaginat-o și experimentat-o la jucătorii noștri. Proba se desfășoară pe o lungime de 50 m, cuprinzînd 10 momente din elementele tehnico-tactice caracteristice jocului de rugby, după cum arată schița prezentată.

Juniorul începe cursa, cronometrată printr-o plecare din poziția de start înaltă, imitînd poziția de așteptare a jucătorului înainte de plecare în șarjă ; parcurge în viteză maximă 15 m, după care urmează cîteva obstacole specifice jocului (trecerea prin tunel, reprezentînd poziția de intrare în grămezile spontane, săritură pe verticală, ca în jocul la margine), apoi culege balonul ce se găsește pe sol și în plină viteză ocolește două obstacole, după care face două schimburi de direcție în dreptul a două bastoane puse la un unghi de 45°, execută o lovitură de picior căzută printre buturile așezate la distanța de 20 m, schimbă direcția de alergare într-un unghi de 30°.

Momentul următor : jucătorul pornește în alergare lansată și pri-



meşte balonul prin pasă din partea dreaptă, îl poartă în terenul de ţintă, unde îl culcă printr-un plonjon.

S-a constatat, în urma acestei probe, că juniorii antrenaţi 5—8 luni efectuează proba în 17,5 sec, iar seniorii în 16 sec. Proba primeşte o interpretare, notîndu-se cu nota 10 execuţia ei corectă în timpul amintit, ceea ce arată un grad bun de antrenament, privit în ansamblu. Interpretarea probei, pe moment, ne arată eventuala pregătire insuficientă a momentului tehnico-tactic în care juniorul respectiv este deficitar.

Jucătorul se penalizează astfel :

1. depăşirea timpului de 16 sec sau mai puţin pentru avansaţi, fără nici o greşeală în executarea momentelor tehnice — nota 9 ;

2. se penalizează cu pierderea unui punct :

— scăparea balonului din mînă;

— neocolirea unui obstacol ;

— executarea imprecisă a loviturii de picior ;

3. se penalizează cu jumătate de punct ;

— executarea incorectă a trecerii prin tunel ;

— săritura incorectă pe verticală (bate pe un singur picior) ;

— lipsa de relaxare, crisparea în execuţie ;

— culcarea neregulamentară a balonului în terenul de ţintă.

Prin urmare, jucătorii se clasează pe o scară valorică cuprinsă între 10—4 puncte, după bilanţul parcurgerii probei şi a greşelilor săvîrşite.

Sondajele pe care le-am făcut pînă în prezent ne fac să credem că efortul maximal depus de jucătorii ce se găsesc într-o formă sportivă bună în cadrul jocurilor de campionat prezintă indici buni în cadrul probei de 50 m.

Punctajul realizat în urma trecerii probei va reflecta gradul de pregătire a jucătorilor, care îşi vor urma cursul ascendent la echipele de calificare, divizia B şi divizia A.

Credem că în viitor este necesar să se acorde o mai mare importanţă pregătirii timpurii a juniorilor din această ramură de sport, pe baza unui plan de perspectivă, cu antrenori ce au calificare înaltă şi cărora le place să lucreze cu copiii şi juniorii.

Tabelul 3

Pregătirea teoretică	10—12 ani	13—14 ani
— Materialul parcurs	Întrebări de control	Întrebări de control
— Regulile jocului în 8		
Pregătirea fizică		
— Viteza de alergare pe 30 m	5,5 sec	6,5 sec
— Viteza de alergare pe 40 m	5,5 sec	6,5 sec
— Rezistența — 5 × 20 m	—	18 sec
— Detenta — sărituri în înălțime (ghemuit și întins)	1,05 m	1,10 m
— Atingerea unui balon suspendat, prin desprindere de la sol	30 cm	35 cm
Pregătirea tehnică		
— Lovituri de picior la distanță — 5 încercări	15	20
— Culegerea balonului cu ambele mîini — 5 încercări	3 reușite	4 reușite
— Culegerea balonului cu o mînă — 5 încercări	2 reușite	3 reușite
— Pasa cu ambele mîini — 5 încercări	2 reușite	3 reușite
— Placajul din față, într-un culoar de 10 m — 5 încercări	2 reușite	3 reușite
Pregătirea tactică		

Tabelul 4

— Stăpînirea jocului de rugby în 8	slab	mediocru
Teoretice	**15—16 ani**	**17—19 ani**
— Material efectuat	Examen	Examen
— Regulile jocului în 15	Examen	Examen
Pregătirea fizică		
Viteză :		
— alergare pe 60 m	9,2 sec	8,5 sec
— alergare pe 100 m	14 sec	12,9 sec
Rezistență		
— 5 porțiuni de 30 m, cu pauză de 25 sec	28 min	—
— 5 porțiuni de 40 m, cu pauză de 25 sec	—	35 min
Detentă		
— Săritură în înălțime (ghemuit și întins)	1,15 m	1,25 m
— Atingerea unui balon suspendat	45 cm	60 cm
Forță		
— Ridicarea în brațe, la bară	5 ori	8 ori
— Genuflexiuni cu o greutate de 20 kg	15 ori	30 ori
Tehnică		
— Lovituri în balon, din zbor : 5 la cea mai mare distanță și 5 la un spațiu delimitat 5 × 5 m, la 20 m	30 m 3 reușite	40 m 4 reușite
— Conducerea balonului în dribling pe cercul din centrul terenului, printre 8 țăruși	70 sec	54 sec
— Culegerea balonului, alergare medie : 5 cu o mînă lateral și 5 cu ambele mîini	4 reușite 5 reușite	5 reușite 5 reușite
— Prinderea mingii din zbor : 5 încercări	3 reușite	4 reușite
— Placaj pe un culoar de 10 m (din 5 încercări)	4 reușite	5 reușite
Tactică		
— Stăpînirea tacticii de compartiment și echipă într-un joc în 15, la două buturi	Slab, mediocru, bun	Slab, mediocru, bun
— Practică ca instructor și arbitru	Categ. juniori	Categ. a III-a.

V. CÎRLIGELU : La préparation précoce en rugby

La préparation précoce en rugby est possible à partir de 10—11 ans, par des moyens généraux et spécifiques, sans une spécialité stricte.

On y présente le contenu des leçons d'entraînement chez les enfants de 10—14 ans. Pour le développement des qualité physiques générales on utilisera des exercices pour la vitesse, la force, la résistance et l'élasticité.

Nous y trouvons aussi le contenu des leçons d'entraînement pour les juniors entre 15—18 ans, avec des références aux exercices de force, de vitesse, de résistance, d'habileté.

Pour la vérification du stade de préparation, en dehors des jeux officiels, les juniors doivent passer des normes de contrôle spécifiques, présentées pour différentes catégories d'âge.

V. CÎRLIGELU : Early Training in Rugby

The author suggests that training in rugby should start at 10—11 by general and specific means.

He submits a programme of the training for children between 10 and 14. He proposes a number of exercises for speed, strength, resistance, elasticity, to develop general physical qualities.

The study also includes the programmes of the training for juniors between 15 and 18, with references made to speed, strength, resistance, skill.

Apart from official competitions the author suggests that juniors should pass tests-controls which will check their training stage.

Lector VASILE GHENADE
Institutul pedagogic — Bacău
Prof. ȘTEFAN CONSTANTINESCU
Liceul „George Bacovia" — Bacău

ORIENTĂRI METODICE NOI PRIVIND PREDAREA JOCULUI DE VOLEI ÎN ȘCOALA GENERALĂ CLASELE V—VI

— Partea a II-a —

Motivația, condițiile inițiale ale desfășurării experimentelor, precum și partea I (clasa a V-a) au apărut în numărul 12/1971 al revistei.

Mijloacele, metodele și concluziile prezentate în această lucrare au fost verificate în anul școlar 1971—1972, la clasa a VI-a a Liceului „George Bacovia" din Bacău, același care, în anul școlar anterior, a furnizat concluziile pentru clasa a V-a.

1. PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Premisele privind pregătirea fizică în clasa a VI-a experimentală au fost aceleași ca în anul precedent la clasa a V-a : atletismul și gimnastica au furnizat conținutul pregătirii fizice generale și preocuparea directă și afectivă a profesorului pe parcursul majorității timpului lecțiilor.

2. ÎNVĂȚAREA JOCULUI DE VOLEI ÎN LECȚIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2.1. Premisele care au stat la baza programării învățării jocului de volei în clasa a VI-a au fost :

a) învățarea jocului în condiții specifice, avînd ca mijloc principal jocul cu temă cu efectiv redus, pe teren redus ;

b) învățarea jocului trebuie să se realizeze în condițiile unei activități independente a elevilor, dirijată de către profesor ;

c) găsirea unor noi mijloace pentru educarea și dezvoltarea interesului pentru volei la elevi, pentru practicarea independentă și cu maximum de eficiență a jocului.

2.2. Programa. Programa întocmită inițial, pe care am verificat-o și aplicat-o în clasa a VI-a, a fost o continuare a programei folosite la clasa a V-a în anul anterior și a cuprins : continuarea învățării și practicării jocului de volei sub formă de joc cu efectiv redus, pe teren redus. Pentru clasa a VI-a, învățarea și practicarea jocului 3 la 3 pe teren 4 × 6 m și 4 la 4 pe teren 4,5 × 7 m, o dată cu rezolvarea următoarelor cerințe :

— repetarea pasei înainte, a pasei laterale cu două mîini de sus și a serviciului de jos ;

— învățarea serviciului de sus, din față ;

— învățarea ridicării mingii la plasă și a trecerii ei peste plasă, lovită cu o mînă de sus ;

— învățarea organizării jocului în atac cu trei lovituri ;

— organizarea echipelor cu efectiv redus — căpitan de echipă;

— învățarea organizării jocului în apărare, în condițiile specifice jocului în trei sau patru jucători pe teren redus și fără blocaj ;

— continuarea învățării regulamentului ;

— învățarea organizării practice și teoretice a competițiilor de volei (divizie — eliminatorie).

2.3. Conținutul și metodica învățării jocului de volei în clasa a VI-a.

2.3.1. Pentru repetarea pasei înainte, a pasei laterale și a serviciului de jos am folosit o serie de jocuri cu temă, 3 la 3 pe teren 4 × 6 m.

În general, deși procedeele solicitate de aceste jocuri erau relativ cunoscute din clasa a V-a (servici, pasă înainte și lateral), totuși, organizarea jocului în cadrul echipelor de trei și patru jucători a reclamat noi cunoștințe și deprinderi privind acoperirea terenului și organizarea jocului. Pentru rezolvarea acestor aspecte, temele jocurilor au fost formulate astfel :

— așezarea pe teren : doi la plasă și unul în linia a doua ;

— volei numai cu pase și cu serviciul de jos, executat numai de către jucătorul din linia a II-a. Se rotează obligatoriu la cîștigarea serviciului. Patru ore ;

— același joc, cu obligativitatea trimiterii mingii din servici la jucătorul advers din linia a doua. La greșeala serviciului, acesta se repetă o singură dată. Patru ore ;

— joc cu trecerea mingii peste plasă, numai după a doua pasă, la fiecare fază. Serviciul de jos. Trei ore ;

— joc cu trecerea mingii peste plasă, numai după a treia pasă, la fiecare fază. Cinci ore ;

— joc cu trecerea liberă a mingii peste plasă. Două ore.

2.3.2. Jocuri pentru învățarea serviciului de sus, din față:

— volei numai din servici de sus. Cine servește corect în terenul advers are un punct. Joc 1 la 1, pe teren 4 × 6 m. Serviciul se execută din interiorul terenului de la 5 m de plasă. Seturi de 21 de puncte. Două ore;

— volei numai din servici și preluare. Joc 1 la 1. Serviciul cu un picior în teren. Două ore;

— joc trei la trei, cu serviciul executat numai de sus, din față. Se permite executarea serviciului avînd un picior în teren. Patru ore.

Demonstrarea și explicarea serviciului s-a făcut numai în prima oră, înaintea primului joc.

2.3.3. Jocuri pentru învățarea ridicării la plasă și a trecerii mingii peste plasă cu o minge de sus (lovitură de atac):

— volei cu trei pase obligatorii la fiecare fază și cu serviciul de sus. Patru ore;

— care echipă trimite mingea de mai multe ori corect după trei lovituri (două pase și a treia de sus) în terenul advers. Se rotează după fiecare execuție. Lovirea cu o mînă poate fi executată și fără săritură. Setul are 21 de puncte. Punctul se realizează cînd mingea trimisă peste plasă din a treia lovitură cade în terenul advers de 4 × 6 m. Se execută alternativ. Trei ore;

— volei fără servici și cu trecerea mingii peste plasă; obligatoriu cu o mînă de sus. Se execută punerea mingii în joc sub forma unei pase dată de jucătorul din linia a doua coechipierului din dreapta de la plasă. Acesta o ridică celui de al treilea, care trebuie să o trimită peste plasă cu o mînă de sus. Pentru a cîștiga serviciul, echipa adversă trebuie să preia în bune condiții mingea atacată. La cîștigarea serviciului se rotează. Punctul se realizează cînd echipa adversă nu reușește să preia lovitura de atac. Șase ore;

— volei cu trecerea mingii peste plasă, obligatoriu cu o mînă de sus. Mingea poate fi trimisă peste plasă din a doua sau din a treia lovitură, dar numai cu o mînă de sus. Serviciul de sus din față. Șase ore.

2.3.4. Învățarea organizării jocului în atac, cu bază de trei lovituri și a organizării jocului în apărare.

Aceste componente ale jocului au început să fie rezolvate încă din clasa anterioară, numai că ele ridică probleme deosebite cînd numărul jucătorilor dintr-o echipă și dimensiunile terenului se măresc. Aceste aspecte au căpătat o importanță deosebită prin jocuri cu temă, care se adresează direct organizării jocului în atac și în apărare la echipe de trei și respectiv patru jucători.

Jocurile organizate:

— joc numai cu trei lovituri. Constituie greșeală orice trecere a mingii peste plasă din mai puțin de trei lovituri. Două ore;

— joc numai cu trei lovituri, iar lovitura a doua (ridicarea) va fi executată de fiecare dată obligatoriu, numai de către ridicătorul de la plasă aflat în dreapta (poziția cu fața la plasă). Șase ore;

— același joc, cu ridicarea mingii numai de către jucătorul din stînga de la plasă. Două ore.

La aceste jocuri, serviciul era lăsat la alegerea jucătorilor. Indicațiile tehnico-tactice se dădeau înaintea fiecărei ore, în funcție de necesități.

În apărare, jucătorul fixat prin tema jocului pentru ridicarea mingii rămînea la plasă.

2.4. Organizarea echipelor. Creșterea numărului de jucători în echipă, corelată cu necesitatea formării interesului pentru volei ridică probleme specifice, care pot fi rezolvate înainte de lecții, pentru a asigura participarea afectivă, efectivă și cu tot potențialul fiecărui elev la fiecare oră.

Formarea liberă, instantanee, chiar echilibrată a echipelor nu mai satisface toate aspectele noi apărute.

Dintre elevii din clasa a VI-a se ridică un grup de băieți și fete ale căror deprinderi și cunoștințe de volei sînt cu mult peste media clasei; în același timp, un alt grup de băieți și fete rămîn sub media clasei. Aceștia din urmă manifestă uneori apatie sau dezinteres față de activitatea voleibalistică din orele de educație fizică, chiar dacă aceasta se desfășoară sub formă de joc. Angrenarea acestora poate fi realizată uneori cu ajutorul echipei și a situațiilor noi create.

Dintre elevii buni, separat pentru băieți și pentru fete, s-au ales, cu participarea clasei, căpitanii de echipă cărora li s-au încredințat sarcini organizatorice și tehnice (instructorii echipelor respective).

Componența echipelor a fost păstrată un timp limitat, manevră care a asigurat posibilitatea ca toți elevii să poată beneficia de influențele victoriei, ale succesului, condiție indispensabilă educării interesului pentru volei. Aceeași componență de echipă era păstrată, aproximativ, în ciclul de instruire prin joc (6—8 lecții), ciclul care se încheia cu o competiție de durată, 4—5 lecții.

2.5. Organizarea competițiilor. Lecțiile de învățare sub formă de joc, deși interesante și atractive, lasă totuși loc suficient pentru alte mijloace și metode ce urmăresc participarea activă, efectivă și interesul elevilor pentru jocul respectiv. Desfășurată sub formă de joc, lecția trebuie să conțină totuși și alte mijloace (stimulente), care să completeze specific angrenarea elevilor pe un plan superior. În acest scop, am folosit mai multe serii de jocuri cu temă, încadrate în competiții asemănătoare cu cele oficiale la volei: divizie — turnee — eliminatorii. Am creat astfel un sistem de lucru în care primele lecții dintr-un ciclu de 10—14 s-au desfășurat sub formă de jocuri cu temă, pregătind participarea echipelor în competiții care se desfășurau în continuare cu aceleași teme, 4—5 lecții. Începînd un nou ciclu de lecții, formam noile echipe, demonstrînd și explicînd noul joc cu temă. Totodată, se preciza numărul de lecții pentru învățarea noului joc și se comunica competiția și modul ei de desfășurare. Se realiza astfel motivarea învățării prin crearea unor obiective concrete pentru pregătire.

Jocurile cu temă, cu caracter de învățare, se desfășurau în cadrul aceleiași ore, în limita timpului disponibil pentru joc din lecție, în seturi de 15 puncte.

Jocurile cu temă din cadrul competițiilor din lecții se desfășurau contratimp. În această situație, timpul afectat pentru joc (din lecție) era împărțit în două reprize egale, terenul se schimba după prima repriză, iar scorul mergea în continuare.

Cu cinci echipe, competiția „diviziei" se desfășura cinci lecții (etape), iar cea eliminatorie trei etape. Pentru competiția turneu se afecta o oră în întregime numai pentru băieți sau numai pentru fete.

Programarea echipelor se făcea astfel ca una dintre echipe să preia sarcinile organizatorice și de arbitraj în fiecare lecție (număr impar de echipe). Arbitrajul, fără pretenții deosebite, se reducea mai ales la respectarea temei și ținerea scorului. Toți elevii îndeplineau aceste sarcini.

Folosirea acestor mijloace presupune cunoașterea lor din partea elevilor. O parte dintre ele se transmiteau oră de oră, iar pentru altele a fost nevoie de două lecții teoretice. Temele discutate în aceste ore au rezolvat și aspectul practic, concret, al organizării competițiilor la clasa respectivă. Exemplu: organizarea competițiilor la volei și, concret, în clasa respectivă, organizarea echipelor de volei, rolul și atribuțiile căpitanilor de echipă și a echipei de serviciu.

3. REZULTATELE OBȚINUTE ȘI INTERPRETAREA LOR

3.1. În predarea jocului de volei la clasa a VI-a, în condițiile și sub forma prezentată, se confirmă integral rezultatele obținute în clasa a V-a și publicate în revista „Educație fizică și sport", nr. 12, 1971.

Față de condițiile noi, în clasa a VI-a se evidențiază în plus următoarele aspecte:

3.2. procedeele tehnico-tactice propuse să fie învățate în clasa a VI-a au fost însușite și aplicate independent în jocul cu efectiv redus, pe teren redus, de majoritatea elevilor;

3.3. învățarea sub formă de joc a jocului de volei la clasa a VI-a, avînd ca mijloc jocul cu temă, creează posibilități de practicare a jocului de către toți elevii clasei, dar, în același timp, a asigurat creșterea rapidă a nivelului voleiului la o parte dintre elevii mai înzestrați. Aceștia, fără o pregătire suplimentară, au intrat în reprezentativa de volei a școlii, alături de cei din clasele a VIII-a, cu care s-au evidențiat în campionatul școlilor generale. Aceiași elevi îndeplinesc, în foarte bune condiții, rolul de căpitan de echipă, aducîndu-și o contribuție substanțială în angrenarea colegilor la ore;

3.4. elementele jocului sportiv printre care echipa, căpitanul de echipă și competiția specifică, folosite de noi ca mijloace pentru educarea și dezvoltarea interesului pentru volei la elevi, și-au dovedit potențialul formativ și eficacitatea lor în lecțiile de educație fizică la clasa a VI-a.

Echipele cu efectiv redus devin adevărate nuclee în activitățile desfășurate în ore. Căpitanii — colegi, prezenți în orice moment al lecției, sînt tot mai convingători în corectarea și angrenarea colegilor.

Competiția specifică începe să reprezinte o motivație pentru pregătirea individuală și a echipei și, totodată, se manifestă cu un potențial formativ complex și la nivelul lecției de educație fizică.

4. CONCLUZII

4.1. Învățarea jocului de volei, în condiții de joc, avînd ca mijloc jocul cu temă cu efectiv redus, pe teren redus, constituie și pentru clasa a VI-a un procedeu metodic cu randament complex deosebit.

4.2. Concluziile desprinse la sfîrșitul clasei a VI-a le întăresc pe cele formulate la sfîrșitul clasei a V-a privind valoarea jocurilor cu temă în lecția de educație fizică și, în plus, le completează cu:

— jocurile cu temă, înțelese ca „exerciții complexe", specifice jocurilor sportive, își întregesc valoarea lor formativă în condițiile manevrării lor specifice și cu toate elementele jocului sportiv respectiv: căpitanul de echipă — echipă, competiție specifică — arbitri etc.

4.3. În condițiile de mai sus, elementele jocului de volei: echipa, căpitanii de echipă, competiția, arbitrii — pot fi asimilate ca mijloace specifice cu valoare formativă și pentru lecțiile de educație fizică din clasa a VI-a.

V. GHENADE, ȘT. CONSTANTINESCU: Nouvelles orientations méthodiques concernant l'enseignement du volley-ball à l'école générale — classes V—VI (II)

Cet article représente la suite de l'étude publiée dans le numéro 12/1971, de notre revue.

On fait des références à la préparation physique générale aux leçons d'éducation physique, à l'apprentissage du jeu de volley-ball (contenu des leçons), à l'organisation des équipes dans le collectif des classes respectives.

Les conclusions formulées attestent que l'apprentissage du volley-ball avec un effectif réduit, sur un terrain réduit, dans le cadre des leçons d'éducation physique, constitue pour la VI-e classe aussi un procédé méthodique avec un rendement particulièrement complexe.

V. GHENADE, ȘT. CONSTANTINESCU: New Methods for Teaching Volley-ball in the General School (from the Vth to the VIth (II) forms)

The article continues the study published in No. 12, 1971.

The authors make references to the general physical training during physical education classes, with emphasis placed on the contents of volley-ball classes, and the organization of teams within the respective classes.

The conclusions reached show that for the VIth form, too, the teaching of volley-ball is effective with a reduced number of pupils during the physical education classes.

SPORT RECREAȚIE SĂNĂTATE

EFICIENȚA „CUPEI TINERETULUI DE LA SATE" ÎN SISTEMUL COMPETIȚIONAL AL JUDEȚULUI IAȘI

Avem convingerea că toate organizațiile cu atribuții în mișcarea sportivă trebuie să analizeze în ce măsură competițiile și celelalte acțiuni sportive, cu caracter de masă, reușesc să se ridice la nivelul cerințelor actuale.

Concret ne-am propus să analizăm modul în care „Cupa tineretului de la sate" (competiție de bază a tinerilor din mediul rural și căreia i se acordă o atenție deosebită), reușește să fie stimulativă pentru comunele din județul Iași.

O competiție de masă este apreciată ca eficientă numai dacă poate asigura o mare participare a oamenilor muncii la întrecerile sportive.

Ne propunem să analizăm eficiența acestei competiții după rezultatele obținute de comunele județului Iași la etapa județeană, mai precis după clasamentul pe medalii.

S-au luat în considerație clasamentele alcătuite în anii 1968—1969 ; 1970 ; 1971 pentru ediția de vară și anii 1969—1970 ; 1971 ; 1972 pentru ediția de iarnă.

Participarea la o etapă județeană dovedește că în comuna respectivă există preocupare și interes pentru activitatea sportivă.

Studiind clasamentele pe medalii la cele 4 ediții de iarnă ale „Cupei tineretului de la sate" constatăm că numărul comunelor care ocupă primele trei locuri se prezintă astfel :

Educație fizică și sport, nr. 12, 1972, pag. 37

Tabelul 1

Ediția	1969	1970	1971	1972
Număr de comune medaliate	12	10	11	12

După cum se observă numărul echipelor se menține aproximativ același la toate cele patru ediții. Studiind mai atent repartizarea medaliilor, reiese că unele comune apar în clasament la toate edițiile, iar altele la cîte una, două sau trei ediții, după cum urmează:

Tabelul 2

Nr. ediții	4	3	2	1	Total comune medaliate la cele 4 ediții
Nr. comune medaliate	1	6	4	13	24

Așadar, din cele 80 de comune ale județului Iași o singură comună (Bagîța) reușește să se mențină în clasamentul pe medalii al tuturor edițiilor ocupînd locurile IV, III, IV, V (în ordine cronologică).

Un număr de șase comune (Comarna, Ciurea, Cristești, Schitu-Duca, Horlești, Prisăcani) apar în clasament la trei ediții.

Mai mult de jumătate (13) apar în clasamentul unei singure ediții, ceea ce atestă o mare fluctuație, care se datorește concurenței dintre comune, cît și scăderii interesului organizațiilor U.T.C., a celorlalte organe colaboratoare pentru această competiție.

Raportînd numărul comunelor medaliate de-a lungul celor patru ediții (24), la totalul de 80 existente în județ, constatăm că 30 la sută din acestea au obținut medalii.

Ținînd seama de faptul că în județul Iași condițiile de relief și climă nu permit dezvoltarea sporturilor de iarnă (la ediția din 1972 întrecerile la schi și săniuțe nu s-au putut desfășura) considerăm că acest procent este satisfăcător.

Avînd în vedere faptul că nu toate comunele pot ajunge la etapa județeană (din cauza etapei intercomunale care este eliminatorie) și nu toate pot obține locuri fruntașe, distribuirea medaliilor la 30 la sută din numărul comunelor județului dovedește existența unui interes crescut din partea tinerilor din mediul rural, a organizațiilor U.T.C. și al asociațiilor sportive sătești pentru sporturile de iarnă.

Pentru o competiție de masă cum este „Cupa tineretului de la sate" apariția unor noi comune în clasamentul pe medalii este un fapt îmbucurător deoarece indică tendința de cuprindere din ce în ce mai largă a satelor la întrecerile sportive organizate.

Paralel cu clasamentele de la edițiile de iarnă amintite, au fost studiate și cele de la edițiile de vară din anii 1968 ; 1969 ; 1970 ; 1971. În clasamentele pe medalii ale acestor ediții, situația se prezintă astfel :

Tabelul 3

Ediția	1968	1969	1970	1971
Nr. de comune medaliate	21	25	18	27

Distribuirea medaliilor scoate în relief faptul că numărul comunelor clasate pe primele trei locuri crește de la an la an cu excepția anului 1970 cînd din cauza inundațiilor atît participarea cît și reprezentarea în clasament este mai slabă.

Stabilitatea clasării pe primele trei locuri la această ediție este următoarea :

Tabelul 4

Nr. ediții	4	3	2	2	Total comune medaliate la cele patru ediții
Nr. comune medaliate	7	10	9	15	41

Din cele 80 de comune ale județului Iași 7 comune (Prisăcani, Podul Iloaiei, Gropnița, Schitu-Duca, Lespezi, Trifești, Răducăneni) apar în toate clasamentele alcătuite. Procentul echipelor care apar în clasament la o singură ediție (15 din 41) este incomparabil mai mic decît cel înregistrat la ediția de iarnă.

Ediția de vară a „Cupei tineretului de la sate" cuprinde un număr mai mare de comune (41 din 80) ceea ce reprezintă 51,25 la sută față de 30 la sută cît s-a realizat în edițiile de iarnă.

Este normal ca ediția de vară să realizeze un grad mai mare de pătrundere și eficiență datorită faptului că județul Iași nu este un județ în care sporturile de iarnă ocupă locul preponderent.

Acest lucru se datorește și faptului că ediția de vară se organizează la un număr aproximativ dublu de discipline sportive (7 față de 4).

Mai mult de jumătate din numărul comunelor județului Iași apare în clasamentul pe medalii.

Avînd în vedere faptul că și în cadrul acestei ediții etapa intercomunală este eliminatorie și că nu toate comunele participante se pot clasa pe primele trei locuri (sistemul eliminatoriu în cadrul etapei județene fiind preponderent) considerăm că, prin prisma clasamentului pe medalii, „Cupa tineretului de la sate" este o competiție eficientă.

Dacă cumulăm edițiile de vară și de iarnă ale „Cupei tineretului de la sate" constatăm că în decursul celor patru ediții un număr de 48 de comune ceea ce reprezintă 60 la sută din numărul total de comune ale județului apar în clasamentul pe medalii.

Aceasta înseamnă că din 5 comune, trei reușesc să se impună pe plan județean.

La această stare de lucruri a contribuit în mare măsură forma originală de desfășurare a etapei intercomunale adoptată în județul Iași. Centrele pentru etapa intercomunală au fost organizate după criterii geografice, pe grupe, în așa fel ca un centru să cuprindă comunele apropiate ca distanță și posibilități materiale.

Etapa intercomunală s-a organizat prin rotație dînd posibilitatea fiecărei comune să găzduiască întrecerile la 1—2 discipline sportive.

În clasamentul pe medalii nu apar o serie de comune care dispun de asociații sportive puternice (Movileni, Bălțați, cu echipe în campionatul județean de fotbal, Mircești și Bivolari, cu vechi tradiții sportive, Țigănași și Grozești clasate surprinzător de bine la ediția din acest an care nu a fost luată în considerație) datorită faptului că au fost eliminate din etapele intercomunale.

Constatînd că în cele 4 ediții de iarnă ale „Cupei tineretului de la sate" s-au organizat întreceri la 14 discipline sportive, cumulate (1969 = 4, 1970 = 4, 1971 = 4 și 1972 = 2), fiind medaliate 30 la sută din comune și comparînd cu edițiile de vară la care s-au organizat întreceri (cîte 7 la fiecare ediție) putem concluziona că la o dublare a numărului de competiții, gradul de reprezentare în clasamentul pe medalii (și inclusiv gradul de participare) crește cu 21,25 la sută.

Ținînd seama de aceste constatări, Secția sport, turism și pregătirea tineretului pentru apărarea patriei, a Comitetului U.T.C. din județul Iași, a organizat și alte competiții cum ar fi: „Campionatul județean sătesc de fotbal" și „Cupa mecanizatorului" în cadrul căreia sînt incluse în plus față de cupa tineretului de la sate popicele, tirul și halterele.

În condițiile specifice județului Iași, pentru creșterea eficienței „Cupei tineretului de la sate", considerăm că este necesar să se diversifice întrecerile sportive prin introducerea unor noi ramuri de sport în concordanță cu condițiile materiale, tradițiile locale și preferințele tinerilor de la sate.

Se impune perfecționarea continuă a sistemului competițional în cadrul etapelor comunale și intercomunale care constituie verigile de bază ale sistemului competițional sătesc.

Din experiența Comitetului județean U.T.C. Iași se desprinde ideea necesității popularizării eficienței și a rezultatelor înregistrate în etapa județeană, prin presă, radio, și în special prin înmînarea trofeelor sportive în cadru festiv la locul de muncă al concurenților.

Această lucrare deși analizează aspecte ale activității sportive sătești din județul Iași, a ajuns la concluziile de mai sus care credem că sînt valabile pentru toate județele.

Pentru analiza eficienței „Cupei tineretului de la sate", a muncii pe care o depun organizațiile U.T.C. din mediul rural în acest domeniu, metoda folosită în cadrul acestei lucrări poate fi aplicată cu succes de toate comitetele județene U.T.C.

MEDICINĂ SPORTIVĂ

LUXAŢIA TRAUMATICĂ

Dr. NICOLAE GORUN
Spitalul Brîncovenesc

1. DATE GENERALE

Prin luxaţie traumatică înţelegem deplasarea permanentă a extremităţilor osoase care alcătuiesc o articulaţie, produsă de un traumatism direct sau indirect. Este, deci, vorba de pierderea permanentă a contactului normal dintre două sau mai multe extremităţi osoase articulare, ca urmare a rupturii capsulei şi ligamentelor.

Cauza determinantă este traumatismul, iar printre cauzele favorizante se numără : vîrsta, sexul, profesia şi anumite leziuni localizate sau generalizate ale sistemului conjunctiv.

Dintre mediile care furnizează majoritatea cazurilor se află şi sportul de performanţă.

Anatomopatologic, rapoartele anormale ale suprafeţelor articulare reprezintă elementul caracteristic luxaţiei, alături de alte leziuni nespecifice ale părţilor moi articulare (capsulă, sinovială, cartilaj, menisc, burelet fibrocartilaginos) şi periarticulare (ţesut subcutanat, muşchi, tendoane, vase, nervi, piele).

2. ASPECTE ANATOMOCLINICE

În faţa oricărui traumatism articular, trebuie să ne gîndim la o entorsă, o contuzie, o fractură sau o luxaţie. Fiecare leziune prezintă un anumit mecanism de producere şi un tablou clinico-

radiologic precis. În majoritatea cazurilor, erorile de diagnostic sînt legate de examenul clinic superficial al bolnavului, de nefolosirea sistematică a examenului radiologic și de interpretarea eronată a imaginilor radiografice.

Diagnosticul pozitiv al luxației traumatice are la bază anamneza evocatoare, semne subiective de prezumție, semne clinice obiective și semne radiologice de certitudine.

Traumatismul direct sau indirect este capabil să strice raportul normal al extremităților osoase determinînd o luxație, mai ales în articulațiile cu mobilitate mare (umăr, cot, șold, degete etc.). Luxația traumatică inițială este produsă de un traumatism violent. Luxația recidivantă apare, în cele din urmă, după traumatisme mici sau mișcări banale.

Durerea și impotența funcțională sînt semne subiective comune traumatismelor, de aceea numai semnele obiective ne orientează spre diagnosticul de luxație. Dintre aceste semne, trebuie să reținem deformarea regiunii, vacuitatea cavității articulare și fixitatea elastică a membrului. Așa, de exemplu, în luxația de umăr putem pune în evidență semnul epoletului, semnul riglei, golul subacromial, abducția elastică a brațului și rotația sa externă, prezența capului humeral în afara cavității glenoide, în poziție extracoracoidiană, subcoracoidiană, intracoracoidiană, subclaviculară, subspinoasă, infraglenoidiană etc. În luxația cotului, atitudinea de ușoară flexiune elastică a antebrațului, cu modificarea rapoartelor normale ale proeminențelor osoase (epitrohlee, olecran, epicondil) reprezintă elemente fundamentale pentru diagnosticul pozitiv.

La articulația acromioclaviculară, deformarea în treaptă de scară și semnul „clapei de pian", la police, deformarea în forma literei „Z" reprezintă elemente de diagnostic tipice și caracteristice etc. La aceste semne se adaugă uneori echimoza.

Vom cerceta cu grijă vascularizația și inervația segmentului respectiv și vom consemna cele constatate în registrul de consultație sau foaia de observație, avertizînd de la început accidentatul și anturajul său, dacă prezintă o complicație vasculo-nervoasă inițială, pentru a evita o serie de neplăceri ulterioare.

Radiografia indică poziția anormală a extremităților osoase, precum și eventuale fracturi asociate care pot schimba conduita de tratament. În acest sens, Schmitzer (1963) arată că în diagnosticul de luxație la articulațiile mari predomină examenul clinic, în timp ce în luxațiile articulațiilor mici, clinica cedează întîietatea examenului radiologic. Aceasta nu trebuie să ne determine să renunțăm la radiografie, ci s-o folosim în toate cazurile, atunci cînd dotarea ne permite această investigație.

Diagnosticul diferențial are în vedere contuzia, entorsa, fracturile intraarticulare și paraarticulare, decolarea epifizară.

În peste 90 la sută din cazuri, examenul clinic atent este capabil să precizeze diagnosticul de luxație, iar în restul cazurilor examenul radiologic este cel care clarifică diagnosticul.

Complicațiile luxațiilor sînt numeroase ; contuzia părților moi, leziuni vasculare, leziuni nervoase, deschiderea luxației, asocierea cu fractura, vechimea luxației, recidiva luxației etc.

Evoluția este favorabilă cînd tratamentul este corect și precoce instituit, iar pronosticul funcțional este bun.

3. CONDUITA DE TRATAMENT

Etapele tratamentului în orice luxație sînt : reducerea, imobilizarea provizorie și tratamentul funcțional de recuperare.

Este necesar un examen clinic atent și examenul radiologic din cel puțin două incidențe, pentru a stabili un diagnostic de certitudine. De subliniat însă și un alt aspect și anume că dacă nu avem posibilitatea unei investigări radiologice, nu vom amîna bolnavul, ci numai pe baza examenului clinic vom reduce cît mai repede luxația.

După precizarea diagnosticului și a varietății de luxație, alegem un procedeu adecvat de reducere.

Conduita generală în toate metodele de reducere este cuprinsă în legea lui Gunn, care precizează că pentru reducerea oricărei luxații segmentul trebuie așezat în poziția în care se găsea în momentul injuriei, iar forța va fi exercitată în sens invers față de forța vulnerantă, care a produs luxația. Drumul parcurs de extremitatea osoasă luxată în timpul reducerii este deci invers cu drumul parcurs în timpul luxației.

Avînd mereu în vedere faptul că luxația îmbătrînește repede, cu cît reducerea este mai precoce, cu atît rezultatul este mai bun. Tumefierea țesuturilor moi prin hemoragie și edem face reducerea cu atît mai dificilă, cu cît timpul scurs de la accident este mai lung. Reducerea tardivă este urmată de recidive, osificări periarticulare, necroze aseptice, redori articulare, artroze.

În sensul celor expuse mai sus, atît în policlinică, cît și la camera de gardă a spitalului, nici un caz de luxație nu trebuie să treacă cu ușurință spre spital, fără ca medicul să încerce reducerea. Numai cînd reducerea nu reușește la prima tentativă ne vom adresa specialistului.

Manevrele de reducere trebuie să fie corecte, blînde și perseverente, deoarece orice mișcare incorectă sau brutală poate produce fracturi, rupturi capsulo-ligamentare importante, rupturi tendinomusculare, leziuni vasculonervoase sau poate transforma o luxație reductibilă într-una ireductibilă.

Uneori, în luxația de umăr manevrele trebuie să fie însoțite de mișcări de rotație, pentru eliberarea capului humeral din țesuturile moi în care s-a angajat.

Considerăm că anestezia nu este absolut necesară, cu toate că unii autori o recomandă în mod sistematic. Dacă este vorba de o luxație recentă, blîndețea manevrelor de reducere învinge contractura musculară antalgică, reducerea putînd fi realizată foarte ușor fără anestezie. În luxația veche, anestezia învinge retracția capsulo-ligamentară și musculară și este uneori foarte utilă.

Noi am folosit anestezia numai în 31 de cazuri (15,5 la sută) anestezia generală cu eter pe compresă sau baitinal intravenos în 17 cazuri de luxații scapulo-humerale și anestezia locală cu xilină sau procaină în 14 cazuri.

Sîntem însă convinși că numărul celor care necesită anestezie este și mai mic, deoarece, în multe cazuri din seria noastră, am fost nevoiți să recurgem la anestezie, fiind vorba de accidentați cărora li se mai încercase, în prealabil, reducerea în alte servicii, prin manevre a căror corectitudine de executare o punem la îndoială.

Ca procedee de reducere, în luxația de umăr am folosit metoda Kocher (66 de cazuri), metoda Hippocrate (32 de cazuri), metoda Von Arlt (21 de cazuri), metoda Djanelidze (8 cazuri), un procedeu combinat (6 cazuri) și metoda Mothes (un caz). În luxațiile celorlalte articulații am folosit metoda extensieicontraextensiei. Un ajutor trage de segmentul luxat, în axul membrului, al doilea ajutor fixează segmentul proximal al membrului sau trunchiului, în timp ce chirurgul exercită o presiune perseverentă pe extremitatea osoasă luxată, obligînd-o să parcurgă în sens invers drumul spre cavitatea articulară părăsită.

Marea majoritate a luxațiilor din seria noastră n-au ridicat nici-o problemă deosebită. Am întîmpinat unele dificultăți în cele două luxații de gleznă, dintre care una era deschisă (+ smulgerea vîrfului maleolelor) și alta cu mare diastază tibio-peronieră. De asemenea, o luxație metacarpofalangiană ireductibilă a auricularului, veche de 7 zile a necesitat reducerea pe cale sîngerîndă și fixare temporară cu o broșă Kirschner centro-medulară. Acest caz demonstrează că în luxația traumatică tratamentul chirurgical este foarte rar indicat (luxații ireductibile, luxații etc.) și se adresează elementelor de contenție articulară : ligamente (ligamentorafii, ligamentopexii) ; capsulă (capsulorafii, capsuloplastii), tendoane și mușchi (tenorafii, tenoplastii, miorafii), os (propte osoase, artrodeză în poziție funcțională).

Menționăm că în toate luxațiile deschise s-a făcut toaleta chirurgicală riguroasă a plăgii articulare, vaccinarea antitetanică, repunerea, închiderea plăgii și imobilizarea articulației respective în poziție funcțională pentru o perioadă mai lungă de timp decît pentru o luxație închisă.

După reducere, este absolut necesar un examen radiografic. Dacă nu avem posibilitatea unui control radiologic, vom recomanda bolnavului să facă acest control într-o unitate sanitară dotată și să revină cu rezultate.

Etapa următoare a tratamentului unei luxații este imobilizarea temporară, suficientă ca durată (1—3 săptămîni), pentru a permite cicatrizarea leziunilor capsulo-ligamentare. O imobilizare prea scurtă împiedică cicatrizarea, îngreuiază și întîrzie recuperarea, lăsînd deseori o invaliditate variabilă. Această imobilizare este realizată cu bandaje moi, altele ghipsate și chiar aparate ghipsate circulare.

După terminarea perioadei de imobilizare, trecem la recuperarea funcțională a membrului respectiv, care se va face prin mișcări active progresive ca amplitudine, forță și durată. Sînt contraindicate mișcările pasive și masajul articular, fiind permis numai masajul muscular. Pentru tonificarea musculaturii, o mare importanță o are tratamentul fizical (aer cald, ultrascurte, diadinamici, ultrasonoforeză), mecanoterapia și gimnastica medicală. Orice exagerare sau grăbire a recuperării are un efect dăunător. Pentru a evita o serie de greșeli, este absolut necesară o colaborare strînsă între medicul traumatolog și serviciul de recuperare.

După datele noastre, în luxația simplă recuperarea totală este posibilă în 96 la sută din cazuri, iar în 4 la sută din cazuri mobilitatea rămîne multă vreme limitată. În luxația complicată, recuperarea funcțională completă este posibilă doar în 50 la sută din cazuri, necesită un tratament funcțional riguros, perseverent și îndelungat.

Reducerea cît mai precoce, printr-un procedeu adecvat, executat corect, cu blîndețe și perseverență, imobilizarea temporară obligatorie pentru 7—21 de zile și recuperarea sistematică și progresivă a mișcărilor reprezintă singura conduită corectă de tratament în luxația traumatică.

BIBLIOGRAFIE

BACIU CL., POPOVICI N. : Unele probleme în diagnosticul clinic al afecțiunilor mîinii, Spitalul, București, 1964, vol. 77, nr. 4, pag. 331—340.

BACIU CL., ROBĂNESCU N., ALEXANDRESCU TEODORA : Mic dicționar medico-sportiv, Ed. Stadion, București, 1971, pag. 78—81.

BÎRZU I. și colab. : Radiodiagnostic clinic, vol. II, Ed. medicală, București, 1965.

DECOULX P., RAZEMON J. P. : Traumatologie clinique, Masson et Cie, Editeurs, Paris, 1963.

DENISCHI A., IONESCU I., NEAGU V., PAPAHAGI E. : Traumatologie practică, Ed. medicală, București, 1963.

DOBOȘIU C., BACIU CL., TOMESCU D. : Traumatologie sportivă, Ed. tineretului — Cultură fizică și sport, București, 1958.

GORUN N. : Aspecte ale asistenței de traumatologie în policlinică. Comunicare în ședința de referate a colectivului clinicii de ortopedie și traumatologie a spitalului Brîncovenesc, 24 ianuarie 1970.

GORUN N. : Conduita de urgență în luxația de umăr, rev. „Educație fizică și sport", București, 1971, vol. 24, nr. 9, pag. 52—59.

GORUN N. : Din asistența de traumatologie la camera de gardă, Viața medicală, București, 1969, vol. 16, nr. 5, pag. 327—333.

ILIESCU V., STĂNESCU N. : Studiul morbidității traumatologice pe anul 1967 la sportivii de performanță tratați în cadrul Serviciului de traumatologie al Centrului de medicină sportivă, București. Lucrările celei de a III-a sesiuni a Centrului de medicină sportivă, Ed. C.N.E.F.S., București, 1969, pag. 124—136.

PRODESCU V., BACIU CL. : Examenul clinic al piciorului, Spitalul, București, 1962, vol. 75, nr. 3, pag. 213—226.

PRODESCU V., BACIU CL. : Examenul clinic al umărului și centurii scapulare, Spitalul, București, 1960, vol. 73, nr. 3, pag. 207—213.

RĂDULESCU AL. D., BACIU CL., ROBĂNESCU N.: Traumatismele osteoarticulare, vol. II, Editura Academiei Republicii Socialiste România, București, 1968.

RIEUNAU G. : Manuel de traumatologie, Masson et Cie, Editeurs, Paris, 1961.

SCHMITZER GH., GRANCEA V., ZISSU I. : Radiologie medicală, vol. I, Ed. didactică și pedagogică, București, 1963, pag. 336—338.
STANESCU M., TOMESCU D. : Practica medico-sportivă în fotbal, Ed. Stadion, București, 1970, pag. 273—276.
TROIANESCU O., POPESCU O. : Luxațiile și entorsele, Spitalul, București, 1960, vol. 73, nr. 4, pag. 319—331.
VARNA AL. : Ortopedie, Ed. didactică și pedagogică, București, 1965.
WATSON JONES R. : Fractures and Joint Injuries, Ed. Livingstone, Londra, 1956.

N. GORUN : La luxation traumatique

La luxation traumatique est le déplacement permanent des extrémités osseuses qui forment une articulation, produite par un traumatisme direct ou indirect.

Parmi 540 cas d'accidents de l'appareil locomoteur, l'ordre de la fréquence est la suivante : luxation de l'épaule, luxations inter-phalangiennes, luxation du coude, luxation acromio-claviculaire, luxation métacarpo-phalangienne du pouce etc.

Dans l'étiologie générale des luxations on remarque : 82 cas d'accidents de travail, 57 cas d'accidents de sport, 36 accidents ménagers et 25 cas d'accidents de circulation.

La luxation est prédominante chez le sexe masculin (67%). La répartition des cas par groupes d'âge nous montre que les cas les plus fréquents ont été rencontres chez le groupe d'âge de 15—64 ans. Les étapes de traitement dans toutes les luxations sont : la réduction, l'immobilisation provisoire, et le traitement fonctionnel de récupération.

La conduite générale dans toutes les méthodes de réduction est comprise dans la loi de Gunn, connue par les spécialistes.

N. GORUN : The Traumatic Luxation

The traumatic luxation implies a permanent displacement of the bony extremities of an articulation caused by a direct or indirect traumatism.

There are 540 accidents of the locomotory system, and the most frequent are the luxation of the shoulder, of the phalanges, elbow, clavicle etc.

The author shows that the general ethiology of luxation classifies 82 cases of work accidents, 57 cases of sports accidents, 36 cases of domestic accidents, 25 cases of traffic accidents.

Luxation prevails with men (67 p.c.). By age, the most frequent cases were remarked between 15 and 64 years old. Treatment implies immobilization and functional recovery means, to say nothing of Gunn's law method which is largely applied.

PRIMUL CONGRES BALCANIC DE MEDICINA SPORTIVĂ ATENA 10—13 OCT. 1972

Desfășurarea congresului a cuprins următoarele teme : ZIUA I — 10.X.1972 : dimineața raportul prof. dr. doc. Fl. Ulmeanu, „*Evoluția medicinei sportive în țările balcanice*“ urmat de scurte corapoarte ale delegaților societăților de medicină sportivă din țările balcanice.

DUPĂ-AMIAZĂ s-au dezbătut problemele de traumatologie sportivă. Raportul prezentat de dr. M. Lioungas (Grecia) *„Traumatisme sportive"*, a fost urmat de numeroase comunicări pe această temă.

ZIUA a II-a — 11.X.1972 : dimineața s-a dezbătut tema *„Femeia și sportul"* (raportor dr. I. Drăgan), temă susținută de cercetători români.

DUPĂ-AMIAZĂ colegii iugoslavi au abordat problema *„Principii de orientare sportivă a tinerilor din punct de vedere medico-sportiv"*, *(raportor :* prof. A. Sef — Ljubljana).

ZIUA a III-a — 12.X.1972 : dimineața a aparținut cercetătorilor bulgari care au atacat tema : *„Evaluarea funcțională a atletului"*, (raport prezentat de K. Krastev, P. Slancev).

I. Gheorghiev, R. Cossev, N. Grantcharov. — După-amiază prof. N. Agkun (Turcia) a prezentat raportul *„Alimentație și sport"* iar dr. Al. Partheniu raportul *„Probleme de metodologie de investigație privind mecanismele fiziologice integrative ale funcției motrice"* și comunicarea *„Indicatori electrofiziologici cardinali ai neurodinamicei cerebrale"*.

Comunicările ca și dezbaterile purtate au arătat căile de abordat pentru activitatea viitoare, constituind un nou prilej de afirmare pentru școala românească de medicină sportivă.

OPINII
CONSULTAȚII

PRONUNȚAREA ȘI SCRIEREA ÎN ROMÂNEȘTE A TERMENILOR SPECIFICI SPORTURILOR DE ORIGINE JAPONEZĂ

Asist. univ. LIVIU PETRINA
Catedra de limbi orientale
a Universității București

Câteva sporturi japoneze tradiționale au ajuns să fie în ultimul secol cunoscute sau practicate în România : *giuudoo* (JUDO), o variantă modernă a sportului numit *giuugiutu* (ju-jutsu) ; *karate ;* mai puțin *sumoo* și *kendoo* (kendo) etc. Aceste sporturi utilizează un număr de termeni specifici, a căror pronunție și scriere ridică probleme pentru un român care nu cunoaște regulile de pronunțare ale limbii japoneze și pe cele de transcriere în caractere latine a ieroglifelor și literelor acestei limbi. În general, scrierea și pronunțarea numelor proprii și comune de origine străină, deci și japoneză, este o chestiune abordată tangențial și inconsecvent rezolvată de diversele îndreptare ortografice și ortoepice.

Firește, sporturile de origine japoneză ajunse la noi își păstrează denumirea originală. Numele diferitelor procedee tehnice și expresiile utilizate de arbitri, jucători sau cronicari sportivi pătrund în vorbirea acestora, iar de aici în lexicul spectatorilor.

În principiu, cuvintele împrumutate din altă limbă sînt preluate cu fonetismul lor original. Avînd în vedere faptul că pentru vorbitorii de limbă română pronunțarea cuvintelor japoneze nu ridică practic nici o problemă „fiziologică", principiul de mai sus poate fi respectat cu toată consecvența. Vom pronunța, așadar, toate cuvintele japoneze așa cum le pronunță vorbitorii acestei limbi sau cît mai apropiat de modul lor de pronunțare. De altfel, așa se procedează și cu sporturile care folosesc termeni de altă origine (fotbal, rugby, handbal etc.).

Problema fundamentală, căci de ea depinde și pronunțarea, este scrierea cuvintelor venite din alte limbi. În acest sens, actualele reglementări [1]) sînt sărace, ambigue și timide : „Cuvintele străine se scriu potrivit cu vechimea intrării lor în limbă ; cele vechi și cu o circulație mai largă se reproduc fonetic : *fotbal, lider, miting ;* cele mai noi și de circulație mai limitată se

[1]) *Indreptar ortografic, ortoepic și de punctuație.* Ed. Academiei, București, 1960. Vezi și variantele din 1965 și 1971.

scriu şi se pronunţă ca în limba de origine : cow-boy „păzitor de vite în S.U.A.", loess „rocă sedimentară", watt „unitate de măsură".[2])

În scrierea lor de toate zilele japonezii utilizează patru feluri de caractere : kangi, hiragana, katakana şi romagi. *Kangi* sînt caracterele ideografice împrumutate de la chinezi, în secolul al VI-lea (japoneza are astăzi circa 2 000). Prin secolele VIII şi IX a fost inventată, prin simplificarea unor kangi, scrierea fonetică *katakana* şi varianta ei *hiragana* — un semn pentru o silabă ; acestea — în fond nişte litere — sînt în număr de 46 fiecare, la care se adaugă încă vreo 25 de semne derivate.

Se poate spune, în general, că într-un text japonez rădăcinile cuvintelor sînt însemnate prin kangi, iar terminaţiile şi cuvintele de legătură, prin hiragana. Katakana se foloseşte pentru scrierea cuvintelor împrumutate din alte limbi, la redactarea telegramelor interne etc. Orice cuvînt japonez poate fi reprodus integral în scris, cu ajutorul katakanei sau hiraganei.

Romagi, adică „literele romane", latine, sînt utilizate în dicţionare, la scrierea numelor de străzi, la transliterarea cuvintelor japoneze care apar în texte nejaponeze, la redactarea telegramelor externe etc. Literele latine au fost adaptate limbii japoneze de către americanul Hepburn (1867), care a pornit de la pronunţarea consoanelor de către anglosaxoni : vocalele se citesc după sistemul limbii italiene — deci şi române — *a, i, u, e, o* se pronunţă ca în româneşte. Acest fapt determină unele inconvenienţe pentru vorbitorii de alte limbi decît engleza, de aceea sistemul a fost modificat, într-o oarecare măsură, de japonezi, precum şi de lingvişti din alte ţări.

În lucrările româneşti de specialitate[3]) se utilizează, în general, un sistem de *transcriere fonetică pornind de la regulile româneşti de pronunţare*. Acest sistem îl considerăm şi noi — pe urmele lui Radu Flondor, dar cu unele îmbunătăţiri — cel mai potrivit pentru a uşura pronunţarea cuvintelor japoneze de către români.

Sistemul românesc nu se deosebeşte prea mult de cel anglo-saxon sau de cele japoneze. Diferenţele în anexa de la pag. 53.

Aşadar, propunem să se scrie în conformitate cu sistemul românesc şi cuvintele japoneze din domeniul sportului. În acest fel, ele vor fi pronunţate — în mod firesc — simplu şi corect, nu numai de către sportivi, arbitri etc., ci de către toată lumea. Cum dublarea sau nedublarea unei vocale nu împiedică, în general, înţelegerea unui cuvînt japonez, se poate simplifica şi mai mult sistemul românesc, eliminîndu-se unele dublări de vocale.

Vom da mai jos o listă a cuvintelor japoneze care denumesc noţiuni sportive, mai ales cele privitoare la giudo. Vom indica ortografia ce o propunem pentru fiecare ; în paranteză notăm, cînd există diferenţe, ortografia ideală, adică cea care reproduce fidel scrierea hiragana, scrierea japoneză fonetică. Alăturat prezentăm, iarăşi numai dacă sînt diferenţe, vechea ortografie folosită la noi, incorectă sau inoperantă.

Înainte de aceasta şi pentru că rîndurile de mai sus ne-au fost sugerate de apariţia la noi a unor cărţi despre giudo, a unor articole cu referire expresă la terminologia giudo în româneşte, să scriem cîteva cuvinte despre ortografia cuvintelor japoneze prezente în aceste cărţi, preluată şi de presa sportivă.[4])

Sistemul ortografic utilizat a fost, în general, cel anglo-saxon, dar cu unele modificări şi adoptări proprii ce introduceau un element de dezordine şi voluntariat în acest domeniu. F. Frazzei scrie, chiar în titlul cărţii sale, „Jiu-jitsu" ; după sistemul Hepburn ar fi trebuit ortografiat „jujutsu" ; el scrie apoi, oarecum conform cu sistemul Hepburn, „judo". I. L. Avram şi A. Muraru utilizează un număr, după părerea noastră, exagerat de mare de cuvinte japoneze. În capitolul „Mic dicţionar de judo" sînt unele greşeli,

2) Op. cit., p. 63 paragraful 168.

3) *Dicţionar român-japonez*, elaborat de Radu N. Flondor, Kenzo Nezu, Fukaşi Haiaşi, Kiiomaţu Aoiama, ed. Kiorinşia, Tokio-Hongo, 1940, 28 p. nenumerotate + 1 470 p + 9 p ; Liviu Petrina, *Curs de limba japoneză. Vorbirea*. Centrul de multiplicare al Universităţii din Bucureşti, 1970, 137 p.

4) Frazzei Florian, *Arta apărării individuale (Jiu-Jitsu)* Editura militară, Bucureşti, 1970, 158 p; Frazzei Florian, Kainuma Junko: *Judo în limba română*, revista „Educaţie fizică şi sport", a. XXIII, nr. 10, octombrie 1970, p. 38—43; Avram, Ioan L., Muraru A.: Judo Ed. Stadion, Bucureşti, 1971, pag. 274.

începînd cu explicațiile,[5]) continuînd cu regulile de pronunție („CH" nu se citește „cii", se citește „ci", „ei" nu se pronunță „ii", „s" nu se pronunță „si" — ultimele două se pronunță așa cum se scriu) și terminînd cu vocabularul dat. Menționăm că inadvertențele sînt față de sistemul pe care ei înșiși îl acceptă. Ortografia preia, la întîmplare, fără consecvență, diverse soluții de transcriere. Același lucru se poate spune despre glosarul apărut în „Almanahul Sportul '72", care pare să fie opera acelorași autori și care seamănă perfect cu textul din cartea autorilor I. L. Avram și A. Muraru.

Articolul „Judo în limba română" are, în intenție, un caracter normativ și explicativ. Autorii traduc în românește „principalii termeni japonezi folosiți în sportul judo". Ei arată că „termenii japonezi sînt transcrișii din scrierea japoneză în alfabetul latin, urmînd regulile de fonetică ale limbii engleze". Autorii greșesc afirmînd acest lucru. În primul rînd, „scrierea japoneză" e de mai multe feluri, are ea însăși și un alfabet cu litere latine, cum am spus ; e vorba de romagi. Apoi, în scrierea cu romagi nu sînt urmate „regulile de fonetică" (?) ale limbii engleze decît în privința consoanelor.

Folosind sistemul Hepburn, autorii sînt nevoiți să dea în paranteză pronunțarea în limba română, ceea ce complică lucrurile. La indicarea pronunțării se fac numeroase greșeli. Astfel, „guruma" („kuruma" nu se pronunță „gîrîma", ci este mai apropiată pronunțarea de scriere, deci : „guruma" ; „gari" nu se pronunță „gnari", deși „g" este puțin nazal ci „gari" ; „judo" nu se citește „dgiudo", ci „giudo", „jime" nu se citește „djime" ci „gime", deci „j" nu se citește „dji", ci „gi" ; etc. (cuvîntul „nihon" nu se citește „nipon") ; în japoneză există două cuvinte, două pronunțări corecte, ambele cu același sens — „Japonia, japonezi" ; „nihon" și „nippon".

★

Lista cuvintelor japoneze care denumesc noțiuni din sporturile de origine niponă. [6])

Ortografia propusă	Sensul românesc	Vechea ortografie
AGHERU	a ridica	ageru
AIUMI	pas	ayumi
AȘI	picior	ashi
ATAMA	cap	
ATE	lovitură	
BUȚUKARI	ciocnire (i)	butsukari
CHIMONO	haină	
CIISAI	mic	chiisai
CIKARA	putere, forță	chikara
CIOȘI (ciooși)	formă (sportivă)	choshi
DAN	grad, clasă, rang	
DE	start, pornire	
DO (doo)	cale, doctrină	
DOGIO (doogio)	sală de sport	dojo
FUMU	a păși	
FUSEGU	a se apăra, a para	
FUSEN	neprezentare	
GHIAKUȘIU	contrare, contraatac	
GIU (giuu)	slăbiciune, gentilețe	ju

5) Iată primul paragraf : „Scrierea japoneză (Hiragana) utilizează ieroglife asiatice împrumutate din scrierea chineză". Greșit, căci „hirogana" nu e „scrierea japoneză", ci e unul din cele trei alfabete, vezi mai sus, p. 49. Deci paranteza nu are ce căuta în propoziția citată mai sus. Continuăm : „Pentru a da posibilitatea străinilor de a citi cuvintele japoneze, s-a creat în Japonia *o traducere unitară a foneticii* (subl. noastră), folosind caracterele literelor latine". Evident, sintagma subliniată e nefericit construită.

6) Preluăm, selectiv, termenii prezenți în cartea lui I. L. Avram și A. Muraru, deci referitori la giudo.

Ortografia propusă	Sensul românesc	Vechea ortografie
GIUDOO (giuudoo)	arta japoneză de autoapărare	judo
GIUDEGHI (giuudooghi	echipament pentru giudo	judogi
GIUDOKA (giuudooka)	giudoist	judoka
GIUGI (giuugi)	cruce	juji
HAGIME	începere	ha-jime
HANE	aripă	
HANSOKU	fault	
HANTEI	decizie	
HARA	abdomen	
HASAMI	foarfece	
HIDARI	stînga	
HIGI	cot	hizi
HIKIWAKE	meci nul	
HIZA	genunchi	
HON	principal, fundamental	
IAMA	munte	yama
IOKO	lateral	yoko
IAKUSOKU	înţelegere	Yakusoku
IOŞI	opriţi, stop !	yoshi
IUBI	deget	yubi
KACI	victorie	kachi
KAGHI	cîrlig	kagi
KAKATO	călcîi	
KAMIZA	loc de onoare	
KANSEŢU	articulaţie	kansetsu
KARAMU	a se încolăci	
KARATE	„cu mîinile goale“	
KATA	umăr	
KEIKO	exerciţiu	
KIKEN	abandon	
KO	mic	
KURUMA	roată	guruma
MA	adevărat	
MAE	în faţă	
MAKU	a înfăşura	
MAKETA	învins	
MATA	coapsă	
MATTE	aşteptaţi !	
MIGHI	dreapta	migi
MOROTE	cu ambele mîini	
MOŢU	a ţine	
MUNE	piept	
NAGHERU	a arunca	nageru
NAMI	val, undă	
NO	a, al, ale, ai	
NUKU	a extrage, a scoate	
O (oo)	mare	
OBI	centură	
OSAE	control	
OTEN (ooten)	întoarcere laterală	
OTOSU	a răsturna	
REI	salut	
RIŢU	în picioare	ritsu
SANKAKU	triunghi	
SASAE	blocare	
SEOI	ducere pe spate	
SODE	mînecă	
SONO-MAMA	rămîneţi pe loc	
SOTO	afară	

Ortografia propusă	Sensul românesc	Vechea ortografie
SUKUI	lopătare	
SUMI	colț	
SUMO (sumoo)	un gen de trîntă japoneză	
ȘIAI	meci, întrecere	shiai
ȘIHAN	profesor, maestru	shihan
ȘIMERU	a strangula	shimeru
TACI	poziția în picioare	tachi
TACI-AI	luptă din poziția în picioare	tachi-ai
TAI	corp	
TANI	vale	
TANDEN	abdomen	
TATAMI	rogojină japoneză	
TAWARA	sac din paie (de orez)	
TE	mînă	
TOBI	săritură	
TOMOE	cerc	
UCI	interior	
UDE	braț	
UNDO (undoo)	sport, exercițiu fizic	
URA	spate	
UȘIRO	înapoi	ushiro
UȚURU	a schimba	utsuru
WAKARE	despărțire	
WAȘI	vultur	washi
WAZA	tehnică, șiretlic	
WAZA-ARI	un punct avantaj	
WAZAȘI	performer	wazashi
ZA	scaun, platformă	
ZAREI	salut din poziția șezînd în maniera japoneză	
ZAZEN	meditație religioasă conform sectei zen	
ZEN	sectă budistă	
ZUBON	pantaloni	

Remarcăm, în spiritul ortografiei propuse de noi și faptul că, în timp ce avantajele trecerii la o ortografie consecvent fonetică a termenilor japonezi sînt extrem de mari, acțiunea sugerată va fi simplă, căci nu sînt afectate, cum se vede din lista de mai sus, decît o treime din cuvinte.

Credem că nu toate cuvintele de mai sus sînt necesare celor care practică sau au tangențe cu giudo. Spre exemplu, giudoka va trebui înlocuit cu giudoist (e o formă firească pentru formarea cuvintelor în limba română, ne permite să-l utilizăm la plural, la feminin, să-l declinăm etc.). Cum spuneam, nu dezbatem acum acest subiect.

Încheiem, exprimîndu-ne convingerea că trecerea la utilizarea sistemului românesc de transcriere a termenilor specifici giudoului va însemna o simplificare a ortografiei și va rezolva complet pronunțarea acestora de către români.

L. PETRINA : La prononciation et l'écriture roumaine des termes spécifiques des sports d'origine japonaise

La récente affluence des termes d'origine japonaise par l'extension des sports comme : le judo, le karaté, le sumo etc. a soulevé des problèmes quant à leur prononciation et écriture correcte en langue roumaine. Très

Sistemul românesc fonetic	Sistemul japonez (KUNREI modificat)	Sistemul anglo-saxon
A I U E O	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
AA II UU EE OO	Ca în sistemul românesc	Ā, Â, A; Ū, Û, U; Ē, Ê, E; Ō, Ô, O.
KA KI KU KE KO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
SA ŞI SU SE SO	– Si – – –	– SHI – – –
TA CI ŢU TE TO	– TI TU – –	– CHI TSU – –
NA NI NU NE NO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
HA HI HU HE HO	Ca în sistemul românesc	– – FU – –
MA MI MU ME MO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
IA IU IO	Ya – Yu – Yo	YA – YU – YO
RA RI RU RE RO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
WA – – – –	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
N (devine M înainte de b, m şi p)	N	N
GA GHI GU GHE GO	– GI – GE –	– GI – GE –
ZA GI ZU ZE ZO	– ZI – – –	– JI – – –
DA DE DO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
BA BI BU BE BO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
PA PI PU PE PO	Ca în sistemul românesc	Ca în sistemul românesc
KIA KIU KIO	KYA KYU KYO	KYA KYU KYO
ŞIA ŞIU ŞIO	SYA SYU SYO	SHA SHU SHO
CIA CIU CIO	TYA TYU TYO	CHA CHU CHO
NIA NIU NIO	NYA NYU NYO	NYA NYU NYO
HIA HIU HIO	HYA HYU HYO	HYA HYU HYO
MIA MIU MIO	MYA MYU MYO	MYA MYU MYO
RIA RIU RIO	RYA RYU RYO	RYA RYU RYO
GHIA GHIU GHIO	GYA GYU GYO	GYA GYU GYO
GIA GIU GIO	ZYA ZYU ZYO	JA JU JO
BIA BIU BIO	BYA BYU BYO	BYA BYU BYO
PIA PIU PIO	PYA PYU PYO	PYA PYU PYO

În sistemul japonez Kunrei nemodificat, vocalele lungi aa, ee, oo şi uu sînt scrise â, ê, ô, û; ii este scris ii, n se scrie n̂.

documenté, l'auteur cherche à élucider les incertitudes qui planent encore sur la correction des termes respectifs.

Le matériel est utile tant pour les spécialistes, que pour les autres lecteurs.

L. PETRINA : The pronunciation and writing in Romanian of the sporting terms of Japanese origin

There is an increasing number of terms which have been adopted simultaneously with the Japanese sports. It was difficult to find a correct pronunciation and writing in Romanian, and the author tried to elucidate incertitudes.

The material is useful to specialists and general readers alike.

„Educație fizică și sport" — revista tuturor cadrelor sportive !

„Educație fizică și sport" — în toate bibliotecile de specialitate !

Nu uitați, un consultant totdeauna la dispoziția dv. în orice parte a țării, revista „Educație fizică și sport".

„Educație fizică și sport" apare lunar, în 72 de pagini bogat ilustrate.

Abonamentele la revista „Educație fizică și sport" se fac prin oficiile și agențiile P.T.T.R., factorii și difuzorii de presă.

FILE DE ISTORIE

DIN ISTORIA SPORTULUI ÎN DOBROGEA

Prof. TRAIAN PETCU
Şcoala ajutătoare — Constanţa

O statuie de bronz a fost descoperită la Mangalia, în 1959 înfăţişînd un „Retiarus" (foto 1). Este un gladiator în poziţie ofensivă, cu piciorul stîng înainte, iar în mîna dreaptă ţine un trident (tridens sau fuscine) uşor curbat. Faţa ratundă, obrajii proeminenţi, ochii mari, buzele strînse, bărbia ascuţită — un chip atent, preocupat şi parcă pregătit de luptă. O parte a pieptului, umărul şi mîna stîngă sînt protejate de o îmbrăcăminte cu orificii (menice), caracteristică echipamentului gladiatorilor. Gladiatorul poartă un chilot, este încins în talie cu o centură cu striuri verticale. În picioare poartă cizmuliţe. Statueta datează din secolul 11 e.n.

În anul 1962, la Constanţa, a fost descoperită o statuetă de bronz din secolul 11 e.n., înaltă de 10 cm, care înfăţişează un „Cernus acrobat", executînd un exerciţiu dificil (foto 2).

Acrobatul are corpul atletic, cu muşchii dezvoltaţi, în special cei ai braţelor şi spatelui. Poziţia este de stînd pe mîini, sprijinit pe palme, corpul arcuit, ridicat în verticală, cu picioarele perfect întinse şi îndreptate în sus, privirea înainte. Pe cap are o bonetă legată sub bărbie, cu marginea deasupra frunţii. Poartă un chilot scurt (subligoculum), iar mijlocul îi este încins.

Tot de la Constanţa provine o piatră funerară a unui gladiator trac — Skyartos Tracul. Piatra reprezintă un luptător cu pumnal şi trident, are braţul stîng protejat de o apărătoare specifică gladiatorilor din acea epocă. Inscripţia menţionează originea tracă a luptătorului, precum şi elogii ale victoriilor obţinute în lupte grele. Datează din secolul 11 e.n.

O a doua piatră funerară a fost găsită tot la Tomis şi aparţine tot unui gladiator, înarmat cu fuscina şi plasă. La „2 Mai" a fost descoperită o piatră funerară deosebit de interesantă. Ea reprezintă un gladiator înarmat cu fuscina şi plasa, aruncîndu-se cu avînt în arenă împotriva unui duşman (nereprezentat). În planul doi se observă arena (foto 3).

În Dobrogea sînt numeroase dovezile că pe aceste meleaguri oamenii au practicat diferite sporturi din timpurile cele mai îndepărtate. În Ostrov, s-au găsit două coifuri de bronz, decorate cu animale fantastice şi călăreţi, ca semn al victoriei şi pentru

Foto 1

înspăimîntarea dușmanului. Un coif de paradă din secolul 1 e.n., avînd ca decorație un călăreț cu calul în frîu.

O patină din os, care datează din secolul al 10-lea, ne argumentează că aici patinajul nu era necunoscut.

★

Într-o regiune în care creșterea cailor a fost una din ocupațiile de bază și unde rasele de cai sînt vestite, este de la sine înțeles că s-a dezvoltat, dintre sporturi, mai întîi hipismul.

Astfel, cea mai veche cursă de cai de aici datează din 1895 — 17 august, cînd primăria orașului Constanța organizează o astfel de cursă cu premii la marginea comunei Anadolchia, pe distanța de 1000 m.

La 23 aprilie 1899, prin încheierea unui proces verbal la primăria orașului Constanța, ca act de angajare între participanți și organizatori (comisia de organizare a primăriei) care ofereau premiile, se stabilește organizarea unui

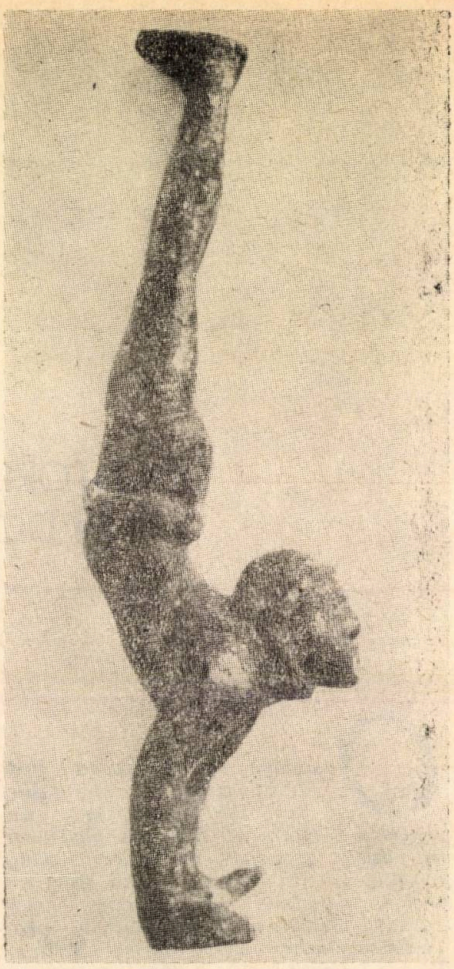


Foto 2

concurs de cai, cu participarea, de astă dată, nu numai a celor din orașul Constanța, ci și a celor din comunele Dobrogei. S-au stabilit următoarele probe:

Alergări de iuțeală, pe distanța de 2000 m, la care s-au înscris 13 flăcăi din comunele Tuzla, Edilchioi, Ghelengic.

Premiul I, în valoare de 175 lei, a fost cîștigat de Ali Huseim din comuna Edilchioi (azi comuna Lanurile); premiul al II-lea, în valoare de 75 lei, a fost cîștigat de Ali Nurali din orașul Constanța, iar premiul al III-lea de 50 de lei a fost cîștigat de Suliman Abdula din comuna Techirghiol.

De la an la an, hipismul se dezvoltă foarte mult. Astfel, în 1902 ia ființă „Societatea hipică" susținută material de primăria orașului Constanța și de Ministerul agriculturii și domeniilor.

Concursurile se organizează de două ori pe an: primăvara și toamna, în special o dată cu sărbătorile țărănești (bil-

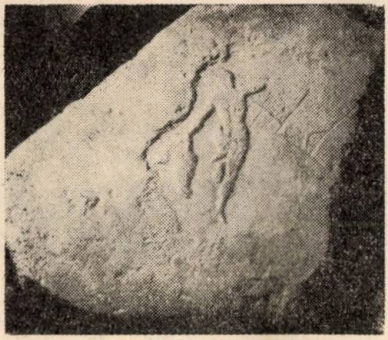


Foto 3

ciuri și tîrguri). La aceste concursuri participau tinerii cu caii lor din comunele Osman, Faca (Bărăganul azi), Valul Traian, Tortomanul. La început, concursurile se desfășurau pe terenul comunei Anadolchioi. Din cauza extinderii orașului Constanța, Anadolchioi devine o suburbie a acestuia și ca urmare aici se construiesc case, cazărmi, se mută bariera orașului cu cantonul, iar hipodromul se va muta pe „mereaua" (raza) comunei Valul Traian.

Dintre concursurile de călărie mai importante din această perioadă, se pot cita :

Alergări de fond (6000 m), alergări de trap (15 000 m), alergări militare (2 500 m) cu obstacole (6 garduri cu o înălțime de 1,30 m). Această probă era rezervată ofițerilor din regimentul 9 cavalerie din Constanța.

La cursele de trap, caii erau înhămați la căruțe, împodobiți cu ciucuri și hamuri capsate cu metal. De felul cum își „dechisea" (din turcă — aranja frumos) caii și căruța se putea vedea și starea materială a concurentului.

Pentru fiecare probă de concurs, Ministerul agriculturii și domeniilor, primăria orașului Constanța și prefectura atribuiau 3 categorii de premii.

În 25 aprilie 1926, Societatea hipică dobrogeană se reconstituie. Are ca președinte pe generalul Comănescu, comandantul brigăzii de cavalerie, are un fond în valoare de 72 000 lei, precum și un statut de conducere. Societatea avea ca scop îmbunătățirea rasei cailor dobrogeni.

În perioada anilor 1928—1935, în afara concursurilor oficiale cu premii, se organizează la sate concursuri populare, pe diferite distanțe, cu caii flăcăilor din comunele respective.

Măsurătorile teritoriale ulterioare au trecut hipodromul de la Valul Traian suburbiei orașului Constanța — Palas C.F.R. Astfel, în 1928 ia ființă Hipodromul Palas, sub patronajul primarului orașului Constanța.

Se organizează acum concursuri hipice diferențiate după vîrsta cailor, pe distanțe diferite, cu premii de la 10 000 la 50 000 lei sau de la 6 000 la 10 000 lei. S-a instituit Premiul călărașilor (2 400 m), Premiul grănicerilor (cursă cu obstacole — 6 garduri de 1,300 m), Premiul camerei agricole de comerț, Premiul Societății hipice dobrogene (1 500 m), Premiul Mamaia, Premiul Techirghiol, Premiul Ovidiu.

În această perioadă, hipismul (cel mai popular sport al regiunii) cunoaște o asemenea dezvoltare, încît se organizau anual pe Hipodromul Palas 30 de concursuri. În 1931 ia ființă și un manej (în terenul pe care se găsește azi Spitalul nou).

Este foarte interesant faptul că, cu toată marea dezvoltare a hipismului, aveau loc, totuși, și concursuri de atletism. Astfel, concursuri dotate cu premii în bani (premiul I — 300 lei, premiul II — 200 lei, premiul III — 100 lei) se organizează pentru probele : alergări de viteză pe jos (100 m), alergări de viteză mai lungă (400 m).

Uneori, aveau loc chiar meciuri de fotbal între echipele numite „Săgeata" și „Eminescu".

Existența unei „Societăți de arme și gimnastică" dovedește că atît tirul, cît și gimnastica n-au lipsit din geografia sportului dobrogean.

În anul 1904, la 17 august, un grup de cetățeni depun la primăria orașului Constanța o cerere de înființare a Societății de arme și gimnastică. În cerere se solicita, de asemenea, un loc în grădina publică, azi Parcul teatrului, pentru construcția sediului acestei societăți, care prevedea un pavilion de gimnastică, popicărie, tir și al cărei președinte să fie primarul.

La 9 decembrie 1904, o altă cerere, de astă dată a membrilor societății, solicită, ca locul de amenajare a sediului să fie în clădirea Cazinoului, arătîndu-se : „Că pe lîngă dezvoltarea fizică și a sociabilității acelor care compun societatea noastră, ajută la dezvoltarea fizică a copiilor ce se alătură pe lîngă societate, ca loc unde : „odraslele cetățenilor" să se poată fortifica, infiltrîndu-se gustul de exerciții corporale".

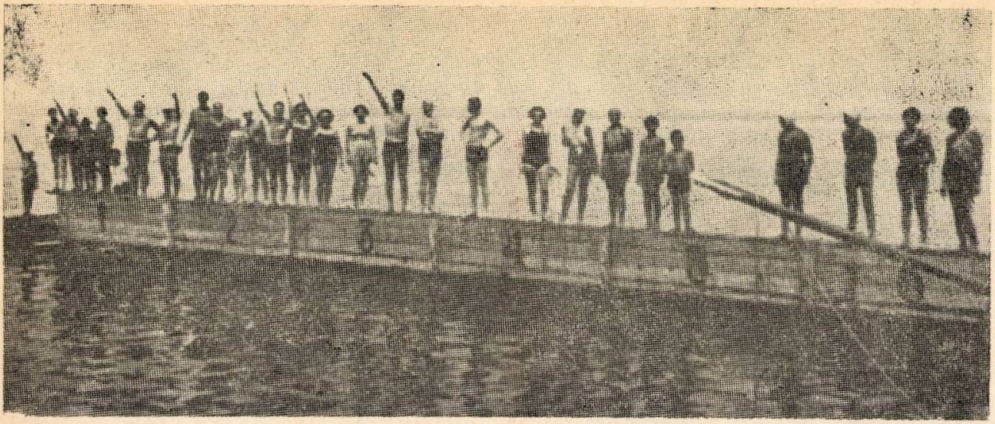


Foto 4

Din nevoia de a pune la dispoziția turiștilor mijloace cît mai plăcute de recreare, la 1 iulie 1901, primăria orașului închiriază un teren pe care-l amenajează pentru tenis. Acest prim teren de tenis a fost în spațiul ocupat azi de Institutul pedagogic. Pînă în anii 1909—10, în Constanța erau 10 terenuri de tenis. În condițiile de atunci însă, tenisul era sportul celor avuți, practicat numai de aceștia.

Cu privire la natație, documentele vremii pomenesc de 1918 ca fiind anul primelor manifestări nautice. La început aceasta a fost inclusă în cadrul serbărilor marine, cu ocazia Zilei Marinei.

Concursurile se desfășurau la Cazinou și far, în prezența oficialităților civile și marine locale. „Divizia de mare" organiza serbările. În ziua de 15 august, concursurile se țineau dimineața pentru militari și după-amiază, pentru civili. Probele erau : 100 m — înot voinicesc, 4×100 m — ștafetă, 2 000 m — fond (pe distanța Cazinou-far). Serbarea continua cu jocuri distractive : „răpirea miresei", „furatul furcii lui Neptun", sărituri de la trambuline (de pe punțile vaselor) sărituri de curaj (din vîrful catargelor).

Asociația sportivă „Săgeata", care își avea sediul în strada I. Grădișteanu nr. 57, la insistențele a 15 din cei 90 de membri ai săi — elevii „Școlii superioare de comerț", înființează în 1920 o secție de canotaj. În anul 1921, la 24 aprilie, ia ființă Yacht Club Român, în cadrul căruia se practicau : canotajul, natația, iahtingul, polo. Sediul clubului era în Piața Independenței nr. 6. Iau amploare concursurile. Astfel, în 1926 la Constanța, se organizează un concurs de natație pe Marea Neagră. Distanțele erau marcate cu bărci. În 1927, concursul de natație se desfășoară pe distanța Cazinou-far.

Datorită numirii lui Spînu Teodor (fost campion de maraton nautic pe Dunăre) ca profesor de educație fizică la Liceul Mircea cel Bătrîn din Constanța, sportul nautic ia o mare dezvoltare în școală. În această perioadă (1930—35) apare „Clubul Marina Constanța", în cadrul căruia profesorul Teodor Spînu predă natația după o programă de studiu (prima programă de înot) militarilor ostași și ofițeri de marină. Cele mai bune rezultate obținute de elevii maestrului Spînu erau publicate în revista „Liga navală română". Concursurile aveau loc atît pentru militari cît și pentru civili, la Mamaia la Salvamar, unde se făcea mai întîi o pregătire pe uscat (foto 4), apoi se trecea la lecția într-un bazin căptușit cu scîndură, cu o lungime de 50 m, avînd 6 culoare delimitate cu frînghie pescărească.

Pentru prima dată, orașul Constanța ia parte la finalele Campionatelor de natație de la București, în anul 1939, prin talentatul concurent Nicu Dumitrescu, la proba de 100 m craul.

Boxul își face simțită prezența în orașul Constanța ca activitate sportivă cu mulți adepți, prin anii 1922—23. Era practicat în special de către muncitorii din port — marinari, docheri, căruțași, în general de către oameni a căror profesie cerea multă forță.

În anul 1923, Baciu Vasile participă la gala de box care a avut loc în sala „Societății sportului românesc" (strada Clemenceanu nr. 6). În prezența a 300 de spectatori, are loc meciul dintre Baciu Vasile și Dîrlău Titi, la categoria 66 kg, în 4 reprize a cîte 3 minute, cu pauză de un minut între reprize. Victoria a revenit sportivului constănțean Baciu Vasile.

Foto 5

La 1 mai 1923, ia fiinţă „Boxing Club Constanţa". În anul următor, la 18 mai, secţia de box a Societăţii de arme şi gimnastică din Bucureşti se deplasează la Constanţa. Aici are loc o reuniune de box la care participă boxeri din oraşele Galaţi şi Constanţa. Reuniunea se ţine la Arena Grand (sediul actualului club Farul) la care participă Panait Teodoridi, Traian Constantinescu, Nicu Atanasiu şi Gheorghe Dan de la Boxing Club Constanţa. La Arena Grand reuniunile de box amator se ridică la 10—15 pe an. Într-una din aceste reuniuni, Baciu Vasile se întîlneşte cu Minur, campionul Turciei la categoria semigrea, pe care-l învinge. Arena Grand cunoaşte în anii 1924, 1925, 1926 — pînă în 1930, numeroase întîlniri de box, în care se remarcă constănţeanul Baciu Vasile — pretendent la titlul de campion al României.

Tot în această perioadă secţiile de box ale asociaţiilor sportive organizează şi turnee la Bucureşti, Brăila, Galaţi (foto 5). Anul 1926 aduce sportivului Baciu Vasile primul titlu de campion al României la categoria semigrea.

De la începuturi modeste, în condiţii destul de grele în săli amenajate din foste prăvălii — iarna şi antrenamente în aer liber pe plajă — vara, boxul cunoaşte o asemenea dezvoltare, încît numai în oraşul Constanţa existau numeroase săli special amenajate. Dintre cele mai cunoscute, putem aminti: sala Portul, de sub patronajul primăriei, sala Boxing Clubului, sala de sport a Liceului de băieţi.

În încheiere, pentru a avea o idee de ansamblu a ceea ce a fost sportul în Dobrogea, vom face o scurtă trecere în revistă a unor asociaţii sportive existente aici în anii 1918—1924.

— „Clubul Victoria" — înfiinţat în 1913 şi reînfiinţat în 1920, profilat pe fotbal. Are 85 de membri.

— „Clubul Tricolor" este filiala de la Constanţa a clubului cu acelaşi nume din Bucureşti. Este înfiinţat în 1922, de către un grup de elevi de liceu, membri ai fostei Societăţi sportive Diana. Clubul (90 de membri) are o secţie de fotbal, una de tenis.

— „Asociaţia sportivă Săgeata", înfiinţată în 1920 de către un grup de 15 elevi ai Şcolii superioare de comerţ, cu secţie de fotbal şi canotaj. Numărul membrilor — 90.

— „Clubul Prietenii Naturii" — filiala cu acelaşi nume a asociaţiei din Bucureşti. A luat fiinţă în 1923, cu secţia de fotbal şi box. Avea 50 de membri activi.

— „Clubul Venus" (filiala cu acelaşi nume a clubului din Bucureşti). Ia fiinţă în 1923, susţinut de 50 de membri — majoritatea mari negustori ai oraşului Constanţa.

— „Boxing Club" — înfiinţat în 1923 de către un grup de elevi de liceu. Are secţie de box şi atletică uşoară. 105 membri.

— „Asociaţia sportivă Cercul militar" apare în 1923, cu 15 membri care practicau tenisul.

— „Tenis-Club". Ia fiinţă în 1919, cu 56 de membri şi este profilat exclusiv pe tenis.

— „Yacht Club Român". Apare în 1921, cu secţiile: yachting, canotaj, natăţie, regate, polo.

BIBLIOGRAFIE

BĂNCIULESCU V. : Jocurile Olimpice de-a lungul veacurilor.
IRIMIA M., KIRIȚESCU C. : Revue d'archeologie d'histoire ancienne, Ed. Academiei R.P.R., 1963.
3. KIRIȚESCU C. : Palestrica.
4. * * * : Ghidul arheologic.
5. * * * : Arhivele primăriei Constanța, anii 1895—1902.
6. * * * : Constanța și Techirghiol, 1924.

TR. PETCU : Aspects historiques du sport en Dobroudja (Dobrogea)

De nombreusès découvertes archéologiques faites dans cette region, ont apporté des témoignages de la pratique du sport dans les temps les plus éloignés.

C'est le hippisme qui a connu le plus grand développement, tenant compte que l'occupation principale des habitants a été l'élevage des chevaux. En même temps, le voisinage de la mer a permis le développement de la natation. Entre les années 1924—1930 la boxe a connu un grand essor. Il y avait aussi des équipes de foot-ball et se déroulaient de nombreux concours d'athlétisme.

Pour avoir une image de ce que le sport a constitué pour cette region, il suffit de rappeler que entre les années 1918—1924 il existait 11 associations sportives, avec plus de 50 membres.

TR. PETCU : Historical Review of Sports in Dobrudja

Sports have been practiced in Dobrudja since times immemorial as testified to by the numerous archeological discoveries.

Riding developed prevailingly as people used to breed horses. The vicinity of the sea favoured swimming. Boxing assumed development in the 1924—1930 period. Not less developed were football and athletics.

The author wishing to belpvcaders form an image of the development of sports in this region showed that there were 11 associations there in the 1918—1924 period counting more than 50 members.

Skiing under the form of a game is an attractive and most important activity. Children when beginning to ski are faced with the difficulty of wearing the costume and equipment, of sliding and keeping their balance. In many cases instruction is excessively didacting, ignoring the child's sense of balance, his exceptional instinct of imitation, his adaptation to snow, speed etc. In skiing the motive forces are, above all, enthusiasm and the competition spirit.

Portret

VALERI BORZOV

VLADIMIR MORARU
Ziarist

DATE PERSONALE

— S-a născut la 20 octombrie 1949, la Novaia Kahovka.
— Înălțime : 1,82 m.
— Greutate : 80 kg.
— Absolvent al Institutului de educație fizică din Kiev.

— Evoluția rezultatelor :

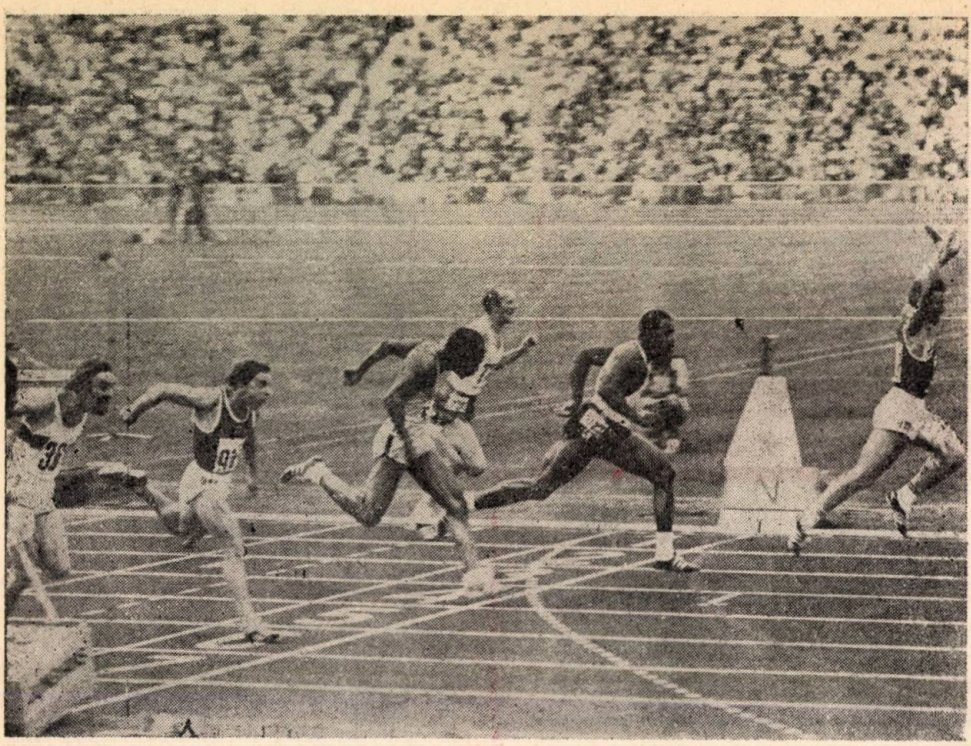
	100 m	200 m
1965 (16 ani)	11,0	22,8
1966 (17 ani)	10,5	22,0
1967 (18 ani)	10,4	21,6
1968 (19 ani)	10,2	21,0
1969 (20 de ani)	10,0	20,8
1970 (21 de ani)	10,3	20,5
1971 (22 de ani)	10,0	20,2
1972 (23 de ani)	10,0	20,0

PALMARES :

— campion olimpic la München în probele de 100 și 200 m
— campion european la 100 m în 1969 (Atena), campion european la 100 și 200 m în 1971 (Helsinki)
— campion european de sală la 50 m în 1970 (Viena), 1971 (Sofia) și 1972 (Grenoble).
— recordman european pe distanțele de 100 m (10,0 — performanță pe care a reușit-o de șase ori) și 200 m (20,0).

Întrecerile atletice ale Olimpiadei müncheneze au consacrat în sprintul mondial pe alergătorul sovietic Valeri Borzov, învingător categoric în probele de 100 și 200 m. Eventul lui Borzov a produs o impresie extraordinară, în special prin maniera în care a fost realizat, Valeri terminînd ambele finale fără eforturi vizibile, relaxat, cu brațele ridicate.

Victoriile lui Valeri Borzov au semnificații multiple. El este cel de-al treilea sprinter european care cîștigă „suta" la Jocurile Olimpice (după englezul Harold Abrahams în 1924 și vest-germanul Armin Hary în 1960), al doilea învingător de pe continentul nostru la 200 m (după italianul



Livio Berutti în 1960) și — ceea ce este mai important — primul alergător din Europa, dublu învingător în probele de viteză.

Deși nu pot fi considerate surprinzătoare, cele două succese ale sprinterului sovietic au stîrnit senzație. Supremația americană în probele de viteză — pusă deja sub semnul îndoielii de Borzov în 1970 și 1971, cînd i-a învins pe sprinterii din S.U.A. la Leningrad și Berkeley cu prilejul meciurilor tradiționale dintre sovietici și americani — a fost stopată pe Olympia Stadium din München de un atlet în întregime „construit".

Desigur, fără talent Valeri Borzov n-ar fi fost astăzi primul alergător de viteză al lumii. Dar talentul său nu s-ar fi realizat, poate, pe deplin, dacă drumul nu i s-ar fi încrucișat cu acela al lui Valentin Petrovski, actualul său antrenor, despre care toată lumea — inclusiv Valeri — spune că are merite egale cu ale elevului său în ascensiunea acestuia spre vîrful piramidei sprintului mondial.

Întîlnirea Borzov-Petrovski, produsă în 1966, reprezintă împlinirea unui deziderat pretutindeni căutat: colaborarea perfectă între antrenor și sportiv. Simbioza dintre mentor și emulul său este foarte bine ilustrată de ambele părți. Valeri Borzov afirmă că are încredere în antrenorul său mai mult decît în sine însuși. La rîndul său, Petrovski își cunoaște atît de bine elevul, încît, de trei ani, înaintea fiecărui concurs apreciază la numai o zecime de secundă rezultatul pe care-l va obține Borzov.

Așa cum spuneam, Valeri Borzov a devenit elevul lui Valentin Petrovski în toamna anului 1966, o dată cu admiterea la Institutul de educație fizică din Kiev. Avea atunci 17 ani și 4 sezoane de atle-

tism. Venea dintr-un orășel Novaia Gahovka, unde voia să ajungă... bineînțeles, fotbalist! La 13 ani fusese adus pe pista de atletism de antrenorul Boris Voitas — pentru care Valeri are și acum cuvinte de recunoștință — dar primele încercări trădează mai degrabă un viitor săritor în lungime (6,28 m) decît un sprinter (13,0 pe 100 m). Voitas nu-l îndrumă de la început spre o anumită probă, ci îi asigură o dezvoltare armonioasă, o pregătire multilaterală, care îi va fi de folos mai tîrziu. După patru ani, aleargă 100 m în 10,5, performanță foarte bună pentru un junior de 17 ani. La Kiev este preluat de antrenorul Valentin Petrovski care hotărăște, în ciuda acelui 10,5 reușit de Borzov, că Valeri trebuie să învețe să alerge!

Facem o scurtă paranteză pentru a spune cîteva cuvinte despre cel care, de șase ani, a urmărit fiecare pas al lui Valeri Borzov. După o carieră atletică fragmentată de război, Petrovski devine antrenor, iar la 38 de ani își susține titlul de candidat în științele biologice cu lucrarea „Fundamentul fiziologic al alternării efortului și repausului în antrenamentul sportiv". La baza activității sale de antrenor stă convingerea — exprimată în numeroase lucrări de o valoare deosebită — că, pentru a forma un sprinter de clasă mondială, o bază strict științifică este absolut indispensabilă.

Trebuie să recunoaștem că discipolul său cel mai devotat i-a „validat" pe de-a-ntregul teoriile și convingerile. „În momentul în care am început să lucrez cu Valeri — spune Petrovski — el alerga atît de incorect, încît a trebuit să luăm totul de la început. Aceasta a constituit, dintr-un punct de vedere, un mare ajutor, mai ales că Valeri s-a dovedit extrem de receptiv".

În anul 1968, anul Olimpiadei de la Ciudad de Mexico, Valeri Borzov apare în arena internațională, cîștigînd trei titluri — 100 m, 200 m, 4 × 100 m — la Jocurile europene pentru juniori de la Leipzig. În anul următor, reușește 10,0, egalînd recordul european la 100 m, devenind, în toamna aceluiași an, și campion al continentului. Deși clasa îi este pusă sub semnul îndoielii de unele ziare occidentale, se impune din toamna anului 1969 drept cel mai valoros sprinter al continentului. Din acel sezon și pînă la Olimpiada de la München reușește performanța excepțională de a nu pierde nici o cursă internațională pe distanța de 100 m! În 1970, la Leningrad se întîlnește pentru prima dată cu sprinterii din S.U.A., în cadrul tradiționalului meci U.R.S.S.—S.U.A., cîștigînd în fața lui Ben Vaughan și Ivory Crockett. În 1971, la Berkeley (California) repetă succesul, întrecîndu-i pe Jim Green și Delano Meriwether. Turneul efectuat în sezonul „indoor" 1972 peste Ocean îi aduce numeroase victorii. Pierde o singură cursă, de 50 de yarzi, concurînd numai pentru a-și respecta angajamentul, deoarece era accidentat.

Cîteva cuvinte despre omul și atletul Valeri Borzov. Toți cei care l-au cunoscut afirmă că este la fel de impresionant și în afara stadionului. Foarte calm, echilibrat, stăpîn pe sine, răspunde cu amabilitate oricărui amator de interviuri. Inteligent și rafinat, Borzov — omul nu este cu nimic inferior lui Borzov-atletul. Iar Borzov-atletul și-a cucerit un loc în galeria marilor sprinteri, alături de Jesse Owens, Tommie Smith sau Bob Hayes. (Sprinterul sovietic a-

firmă, de altfel, că Smith și Hayes sînt „modelele" sale, idolii care l-au fascinat și l-au făcut să îndrăgească alergarea de viteză).

ANTRENAMENTUL

Cu excepția perioadei de tranziție (octombrie — noiembrie), în care numărul, volumul și intensitatea antrenamentelor scad la cota relaxării și recuperării, în cea mai mare parte a anului Borzov se antrenează de 6 ori pe săptămînă, cîte 2 ore. Iarna, în prima parte a perioadei pregătitoare, accentul este pus pe pregătirea fizică generală, în care lucrul cu halterele are o mare pondere. În a doua parte a sezonului de sală, antrenamentul este axat pe pregătirea fizică specifică și tehnică, datorită participării la concursurile pe teren acoperit. Antrenorul său acordă o mare atenție startului, care la începutul carierei atletice a lui Valeri era unul din punctele sale slabe. Astăzi, startul este unul din principalele sale atu-uri, dovadă cele trei titluri europene de sală pe distanțe scurte. În toate cursele de 100 m Borzov realizează diferența dintre el și adversari chiar în prima parte a distanței.

Pînă acum doi ani, pregătirea lui era strict specializată pentru 100 m, distanțele de repetare nedepășind 150 m. Petrovski a reușit să învingă aversiunea elevului său pentru proba de 200 m orientîndu-i antrenamentul și în această direcție. Borzov a dovedit, pe lîngă calitățile unui sprinter pur, — viteză de reacție, capacitate de accelerare — și rezistența specifică sprintului prelungit, cea mai spectaculoasă parte a evoluției sale în probele de 200 m fiind ultimii 30—40 de metri, în care reușește întotdeauna să se distanțeze.

În atenția abonaților la revista noastră !

În cazul în care nu veți primi cu regularitate abonamentul, adresați-vă redacției noastre anunțîndu-ne numele, adresa dv. exactă și completă, specificînd mai cu seamă numărul oficiului poștal, pentru a putea interveni la forurile de difuzare a presei și a reglementa în acest fel primirea abonamentului.

Fișier bibliografic

ARTICOLE APĂRUTE ÎN REVISTA „EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT" ÎN ANUL 1972

EDITORIAL

BUDIȘAN E. : Dezvoltarea activității sportive de masă, sarcină mereu actuală a organelor sportive județene (nr. 2, pag. 2).

CHIRIȚĂ GEORGETA : Rolul factorului conștient în procesul pedagogic de educație fizică (nr. 9, pag. 2).

DEMETER A., GAGEA A., PALADESCU T. : Aspecte de neurodinamică cerebrală raportate la unii parametri ce determină precizia la tir (nr. 3, pag. 2).

FORȚU AL. : Cerințe actuale ale formării profesorilor de educație fizică (nr. 1, pag. 7).

GHIBU E. : Principalele cerințe și obiective actuale ale educației fizice și sportului în școli (nr. 1, pag. 2).

GHIBU E. : Locul Institutului de educație fizică și sport în ansamblul activității sportive din țara noastră (nr. 11, pag. 5).

GEORGESCU FL. : Semnificația socială a sportului și dimensiunea sa patriotică (nr. 4, pag. 2).

MORARU FL. : Actualități și perspective ale activității sportive și turistice pionierești (nr. 6, pag. 2).

NICU A. : Profilul activității de educație fizică și sport și locul ei în structura organizatorică a țării noastre (nr. 5, pag. 2).

ȘICLOVAN I. : Conferința Națională a P.C.R., eveniment de excepțională importanță teoretică și practică pentru dezvoltarea, pe trepte superioare, a educației fizice și sportului (nr. 8, pag. 2).

ȘICLOVAN I. : A XXV-a aniversare a republicii (nr. 12, pag. 2).

TEODORESCU L. : Semicentenarul Institutului de educație fizică și sport (nr. 11, pag. 2).

TEORIE — STUDII — CERCETĂRI

ARDELEAN T. : Teste de nivel privind pregătirea fizică a elevilor din clasele V—VIII (nr. 1, pag. 11).

BĂLAN A. : Regimul maximal de lucru cu autodepășire în canotajul universitar (nr. 5, pag. 7).

BLUMENFELD S., ALEXANDRESCU I., IACOB I. : Statutul și rolul profesorului de educație fizică (nr. 7, pag. 2).

BRAN E., PLOCON ELENA : Evaluarea capacității de viteză în alergare, la elevii din clasele V—VIII (nr. 8, pag. 6).
COLER D. : Liderul în echipa sportivă (nr. 4, pag. 5).
EPURAN VALENTINA, STOIANOVICI VIOLETA : Unele aspecte ale folosirii cu preponderență a jocului de mișcare în lecția de educație fizică (nr. 12, pag. 7).
ILIUȚĂ GH. : Contribuții la modelarea psihologică a pregătirii boxerilor (II) (nr. 3, pag. 12).
JOLTVINSCHI S., MARINESCU LIGIA : Topografia unor calități fizice și pregătirea copiilor în gimnastică (nr. 6, pag. 7).
MITRA GH. : Contribuții la studiul teoretic al formelor de manifestare a vitezei (nr. 2, pag. 5).
VLAD T., VASSERMAN L. : Folosirea curenților excitomotori de joasă frecvență în scopul dezvoltării masei și forței musculare (nr. 4, pag. 11).

TEHNICĂ — METODICĂ — ANTRENAMENT

BOTA I., NICOLAU GH. : Dezvoltarea gîndirii tactice a jucătorilor de handbal (nr. 2, pag. 10).
BAROGA L., IONESCU L. : Folosirea metodei modelării în antrenamentul halterofililor (nr. 8, pag. 16).
CÎRLIGELU V. : Pregătirea timpurie în rugby (nr. 12, pag. 23).
DÎRJAN C. : Contribuții la problema dinamicii efortului în pregătirea baschetbaliștilor juniori (nr. 4, pag. 17).
DELEANU D. : Pregătirea fizică multilaterală — condiție a performanței de tir (nr. 6, pag. 18).
DÎRJAN C. : Introducere în problema modelării în pregătirea baschetbaliștilor (nr. 7, pag. 7).
DUNGACIU P., MAGDA S. : Cîteva sărituri de mare dificultate în gimnastica sportivă (nr. 9, pag. 14).
EVULEȚ D. : Caracterul concret al pregătirii psihologice în jocul de baschet (nr. 3, pag. 29).
FODOREANU GH. : Greșeli în tehnica săriturii cu prăjina (nr. 5, pag. 34).
FORȚU ELENA, TĂNĂSESCU IRENA : Studiul corelației dintre viteza de deplasare și indicii unor probe de forță și frecvență a pașilor în alergările de viteză (nr. 10, pag. 2).
GHIBU CORNELIA, ȘUȘELESCU I. : Evoluția și perspectivele voleiului prin prisma regulamentului de joc (nr. 3, pag. 22).
MATEI I. : Pregătirea pe uscat a schiorilor alpini (nr. 9, pag. 8).
MATEI I. : Schiul sub formă de joc — mijloc și metodă (nr. 12, pag. 18).
POP C., SCHWARTZ H., PAȘCA G. : Exerciții cu cercul de metal pentru dezvoltarea fizică generală (nr. 1, pag. 29).
POPA GH. : Dezvoltarea mobilității articulare la gimnaștii începători (copii de 10—12 ani) (nr. 5, pag. 24).
RĂDULESCU M. : Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea și perfecționarea elementelor tehnice ale jocului de fotbal (I) (nr. 5, pag. 16).
RĂDULESCU M. : Structuri de exerciții și jocuri pentru învățarea și perfecționarea elementelor tehnice ale jocului de fotbal (II) (nr. 6, pag. 12).
SOTIRIU R. : Exerciții pentru dezvoltarea rezistenței specifice în jocul de handbal (nr. 10, pag. 10).
SERAFIM D., DUMITRESCU V. : Problema selecției și a pregătirii în proba de aruncare a greutății (nr. 11. pag. 11).
UNGUREANU O., CONDOVICI GH. : Metodica învățării saltului înapoi, cu întoarcere de 360 de grade la inele (nr. 2, pag. 17).

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ÎN ÎNVĂȚĂMÎNT

BRATU I. : Considerații privind corectarea deficiențelor fizice la școlari (nr. 7, pag. 21).
BĂIAȘU GH. : Particularitățile pregătirii exercițiilor de gimnastică în lecția de educație fizică, clasele I—VIII (nr. 9, pag. 21).
CONSTANTINESCU D. : Combinații tactice în atac contra apărărilor 6—0 la echipele școlare (nr. 5, pag. 40).
DOBRANSZKY Z., VEREȘEZAN I. : Educarea interesului față de lecția de educație fizică, prin justa evaluare a rezultatelor (nr. 4, pag. 26).

DRAGOMIR GH. : Particularități ale lecției de educație fizică la clasele I—IV din școala generală (nr. 8, pag. 23).
DINCĂ RODICA : Întocmirea planificării la educația fizică (nr. 11, pag. 43).
FARCAȘ V. : Contribuții la uniformizarea și îmbunătățirea sistemului de apreciere la educație fizică (nr. 10, pag. 16).
GABOR M. : Aspecte ale dezvoltării fizice și ale motricității la elevii surzi (nr. 3, pag. 35).
GHENADE V., CONSTANTINESCU ȘT. : Orientări metodice noi privind predarea jocului de volei în școala generală, clasele V-VI (nr. 12, pag. 31).
GUȚIU D. : Exerciții și formații care se pot desfășura în clasă (nr. 4, pag. 30).
LIVADARU I. : Pregătirea și notarea elevilor din anul I de liceu, la exercițiile de forță (nr. 9, pag. 26).
LOGIN MARIA : Organizarea și conținutul educației fizice și sportului în școala generală de 10 ani (nr. 1, pag. 41).
MARICA I., VLAD T. : Eficiența lecțiilor de educație fizică cu studenții, desfășurate în aer liber, pe tot parcursul anului universitar (nr. 2, pag. 24).
MITRA GH., MOGOȘ AL. : Tendințe și orientări contemporane privind tehnologia didactică — posibilități de valorificare și predare a educației fizice (nr. 11, pag. 35).
PÎRVU C. : Solicitarea diferențiată a elevilor în lecțiile de educație fizică (nr. 6, pag. 28).
ROȘALĂ V. : Din însemnările unui profesor de educație fizică (nr. 10, pag. 22).

SPORT — RECREAȚIE — SĂNĂTATE

BÎRĂ M. : Noutăți în lumea schiului alpin (nr. 2, pag. 37).
CIUCUREL CONSTANȚA, SIMION GH. : Studiu privind locul activității sportive în timpul vacanțelor, la elevii de vîrstă școlară mijlocie (nr. 11, pag. 46).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru bărbați de vîrstă mijlocie (30—45 ani) (IX) (nr. 2, pag. 29).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru femei de vîrstă mijlocie (45—60 de ani) (X) (nr. 3, pag. 43).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru femei de vîrstă înaintată (peste 60 de ani) (XI) (nr. 5, pag. 45).
DUNGACIU P., CULDA C., DUNGACIU GABRIELA : Program de gimnastică zilnică pentru bărbați de vîrstă înaintată (XII) (nr. 6, pag. 35).
DRĂGAN I. : Contribuție la stabilirea locului pe care-l ocupă sportul și jocurile sportive în recrearea preadolescenților (nr. 10, pag. 24).
MARCU O., DRAGOMIRESCU M. : În sprijinul activității de masă la sate (nr. 8, pag. 30).
NICOLAU TR. : Aprecieri și recomandări privind gimnastica zilnică în școli (nr. 9, pag. 38).
PÎRVU C. : Exerciții pentru pregătirea pionierilor și școlarilor pentru apărarea patriei (nr. 7, pag. 27).
SORCARU I. : Cupa „Femina" — un experiment reușit (nr. 7, pag. 33).
TODEA S. : Un bilanț rodnic al activității U.T.C. în domeniul educației fizice și sportului (nr. 7, pag. 37).
UNGUREANU O., LUCA GH. : Eficiența sportului de masă studențesc în universitatea „Al. I. Cuza" și centrul universitar Iași (nr. 4, pag. 36).
* * * : Eficiența „Cupei tineretului de la sate în sistemul competițional al județului Iași (nr. 12, pag. 37).

MEDICINA SPORTIVĂ

BACIU CL., GIURCULESCU ZORCA, CONSTANTINESCU CONSTANȚA, COSTEA ȘT., CRISTEA D., JURIAN ZOIE : Schema programului de recuperare după meniscectomii (nr. 2, pag. 49).
CHEREBEȚIU G., SZÖGY A. : Efectele unui stagiu de pregătire fizică asupra capacității de efort aerob la voleibaliștii fruntași (nr. 4, pag. 45).

DRĂGAN I., POP T. : Cercetări radioizotopice cu Rose Bengal privind funcția hepatică la sportivi (Nota a III-a) (nr. 5, pag. 52).
DRĂGAN I. : Medicina sportivă la cea de a XX-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară (nr. 8, pag. 34).
GORUN N. : Entorsele pumnului la sportivi și nesportivi (nr. 9, pag. 33).
GORUN N. : Luxația traumatică (nr. 12, pag. 41).
LAZĂR SOFRONIA, ȘUTEU VALERIA, FEURDEAN DOINA : Posibilități de prevenire și corectare a deficiențelor fizice din mediul școlar (nr. 10, pag. 31).
OROSZ ECATERINA, CIOARĂ RODICA, MURMURACHE ANGELA : Aspecte endocrino-ginecologice la sportive de performanță (nr. 2, pag. 43).
PUFULETE ELISABETA, DUMITRU CARMEN : Unele particularități ale reumatismului articular acut, la sportivii de performanță (nr. 6, pag. 43).
SZÖGY A. : Contribuția medicului sportiv la dirijarea antrenamentului modern (nr. 7, pag. 40).
* * * : Primul congres balcanic de medicină sportivă, Atena 10—13 octombrie, 1972 (nr. 12, pag. 46).

OPINII — CONSULTAȚII

BERINDEI I. : Virajele cu acroșaj și absorbire (nr. 2, pag. 54).
BLUMENFELD S., IACOB I., JURCĂ ANCA : Optica studenților privind educația fizică în anul II, în învățământul superior (nr. 11, pag. 52)
COSTIN FL. : Educarea boxerului în procesul de instruire (nr. 4, pag. 57).
CORNEANU I., IACOBINI GH., DONA V. : Aspecte ale pregătirii copiilor și juniorilor la lupte (nr. 5, pag. 63).
EPURAN M. : Psihologia activităților corporale — concept, problematică și semnificație educațională (nr. 10, pag. 37).
GRUICI C. : O contribuție valoroasă la dezvoltarea sociologiei educației fizice și sportului (nr. 7, pag. 44).
HRIȘCĂ ARISTEIA, DRAGOMIR P., MITRA GH., Sistemul de perfecționare a profesorilor de educație fizică (nr. 1, pag. 47).
MITRA GH. : Componentele procesului de educație fizică (nr. 4, pag. 50).
PETRINA L. : Pronunțarea și scrierea în românește a termenilor specifici sporturilor de origine japoneză (nr. 12, pag. 48).
RESTIAN A. : Organismul sportivului — un sistem optimal (nr. 6, pag. 55).
SIMU OLIVIA : Susținătoare de efort românești (nr. 3, pag. 51).
TUDUSCIUC I. : În sprijinul cunoașterii elevilor (nr. 6, pag. 50).
TÖVISSI BERTA : Educația fizică — sistem de formare a spiritului practic, novator (nr. 9, pag. 51).
* * * : Condiții de înscriere la examenul pentru obținerea gradului I didactic (nr. 3, pag. 54).
* * * : Programa pentru susținerea examenului de definitivat în învățământ (nr. 5, pag. 57).
* * * : Influența lecției de educație fizică asupra capacității intelectuale a elevilor (nr. 9, pag. 42).

FILE DE ISTORIE

ALMĂȘAN D. : Educația fizică în concepția filozofului Immanuel Kant (nr. 2, pag. 59).
ALMĂȘAN D. : Cîteva date despre educația fizică din universitățile clujene (nr. 10, pag. 42).
CORNEȘANU T. : Educația fizică școlară în concepția savantului Iacob Felix (nr. 4, pag. 62).
POSTOLACHE N. : Patria Jocurilor Olimpice a fost numai Grecia antică ? (nr. 7, pag. 50).

POSTOLACHE N. : Care-i adevărul despre interzicerea Jocurilor Olimpice (379—395) ? (nr. 8, pag. 39).
PETCU TR. : Din istoria sportului în Dobrogea (nr. 12, pag. 55).
TODAN I. : Evoluţia formelor organizatorice centrale ale educaţiei fizice şi sportului românesc (1944—1967) (II) (nr. 3, pag. 60).
VINTILĂ O. : Clubul sportiv „Steaua", la un sfert de veac (nr. 6, pag. 65).

MERIDIANE

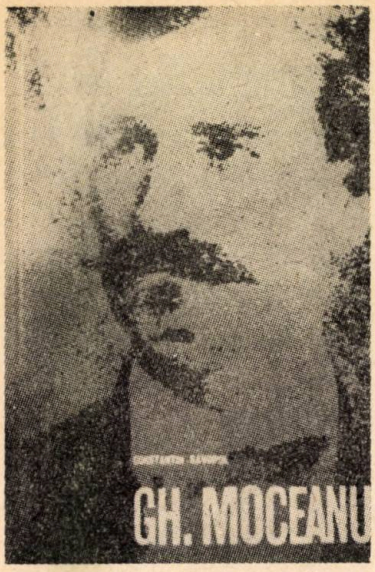
BERG-SORENSEN I. : Probleme actuale ale antrenamentului în şcolile daneze (nr. 10, pag. 48).
GHERASIMENKO V. G. : Instalaţie mecanică pentru antrenamentul scrimerilor (nr. 7, pag. 54).
NAGYKALDI CS. : Corelaţii între performanţele sportive şi intensitatea atenţiei în scrimă şi natatie (nr. 9, pag. 56).
RIOUX G. : Echipa operaţională (nr. 6, pag. 59).
TARASOV A. : Apărîndu-te, pregăteşte atacul (nr. 2, pag. 63).

PORTRET

CRISTEA H. : Nicolae Martinescu (nr. 5, pag. 69).
CRISTEA H. : Ion Hortopan (nr. 7, pag. 57).
CRISTEA H. : Argentina Menis (nr. 9, pag. 67).
GAŢU P. : Johann Cruyff (nr. 4, pag. 67).
MACOVEI C. : Elena Ceampelea (nr. 3, pag. 65).
MORARU VL. : Valeri Borzov (nr. 12, pag. 61).
NICOLAU TR. : Valeria Bufanu (nr. 11, pag. 69).
POSTOLACHE N. : Ilona Gusenbauer (nr. 2, pag. 69).
STAMA T. : Ana Ene Pascu (nr. 8, pag. 63).
TRANCĂ M. : Calistrat Cuţov (nr. 10, pag. 52).
VASILIU A. : Shane Gould (nr. 6, pag. 70).
VESA M. : Gheorghe Vilmoş (nr. 1, pag. 58).

NOTE — ŞTIRI — COMENTARII

LĂZĂRESCU D. : Criteriul de modelare a efortului specific prin similitudine, în raport cu principalii săi factori care-l caracterizează (nr. 9, pag. 60).
NICU A. : Sinteză asupra Campionatelor europene de lupte greco-romane (nr. 7, pag. 61).
OROSZ ECATERINA : Noi orientări medico-sportive în obstetrică şi ginecologie (nr. 3, pag. 69).
RĂDUŢ C. : Studii asupra integrării profesionale şi sociale a sportivilor de performanţă din lume (nr. 8, pag. 56).
TEODORESCU AL. : Observaţii la C.M. de hochei pe gheaţă (grupa A). — Stockholm — 1970, Berna şi Geneva — 1971 (nr. 1, pag. 63).
VRABIE A. : Programul Jocurilor Olimpice (nr. 8, pag. 42).
VESA M. : Jocurile Olimpice de-a lungul timpurilor (nr. 8, pag. 51).



GHEORGHE MOCEANU

Constantin Savopol

A apărut în Editura Stadion o foarte frumoasă carte despre Gheorghe Moceanu. Lucrarea pune în valoare personalitatea primului profesor român de educație fizică, în adevăratul înțeles al cuvîntului, primul istoric român al acestei activități, atît pe plan universal, cît și la noi, celui care a dat școlii românești programe, studii și manuale de educație fizică și care a format cadre de specialitate.

Cartea a fost scrisă într-un stil atrăgător. Interesează orice fel de lector și cu atît mai mult pe cei care lucrează în domeniul educației fizice și sportului.

AȘA AM ANTRENAT

Dumitru Popescu Colibași

„Sportul mi-a dat prilejul să mă cunosc, să cunosc oamenii, să vizitez multe țări, să iubesc natura. Din această dragoste pentru sport, din pasiunea mea pentru meserie, din viața fericită pe care am trăit-o, aș vrea să las cîteva gînduri, cîteva istorisiri ale unor fapte și întîmplări care ar putea deveni imbolduri și jaloane pentru aceia care pornesc acum pe drumul pe care l-am parcurs eu însumi" (autorul).

Cartea lui Dumitru Popescu Colibași, de o rară frumusețe atît prin conținut și stil, cît și prin mesajul pe care-l transmite interesează toți cititorii. Literatură beletristică, literatură ruptă din viață, literatură veridică. O recomandăm tuturor, cu toată căldura și sinceritatea cu care a fost scrisă.

Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

LECȚII DE GIMNASTICĂ MODERNĂ

Ileana Jipa

Deoarece gimnastica modernă ocupă un loc din ce în ce mai important în cadrul educației fizice școlare, atît prin influența favorabilă ce o are asupra dezvoltării organismului, cît și prin caracterul său atractiv, autoarea, Ileana Jipa, a conceput o serie de lecții alcătuite în așa fel, încît să cuprindă o gamă cît mai largă de exerciții. Acestea sînt eșalonate metodic, raportate la nivelul mediu al claselor, al continuității în pregătire, al receptivității colectivului respectiv, în contextul instruirii și educării.

Lecțiile se împart în cinci cicluri de cîte două clase. Ele pot fi aplicate ca atare, dar pot fi și un ghid pentru profesorii care doresc să alcătuiască altele.

Lecțiile de gimnastică modernă urmăresc: dezvoltarea fizică armonioasă, stimularea marilor funcțiuni, însușirea deprinderilor motrice, ținuta corectă, executarea artistică a mișcărilor, dezvoltarea simțului ritmic, al muzicalității, al gustului pentru frumos și educarea estetică prin mișcare.

Cartea a apărut în Editura Stadion, în 1972. Se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

DIN ÎNSEMNĂRILE UNUI PROFESOR

Virgil Roșală

În Editura Stadion a apărut lucrarea cunoscutului profesor de educație fizică, Virgil Roșală.

„Pe lîngă harul său pedagogic în lecțiile cu studenții, profesorul Virgil Roșală a fost un statornic mînuitor de condei, cu toate că cele mai multe ceasuri din munca sa le-a consacrat activității practice, care, după cum însuși mărturisește, a fost principala sa armă didactică. În scrisul său vibrează aceeași pasiune ca și în lecțiile practice cu studenții". (Petre Dungaciu).

„Sînt cuprinse în aceste pagini o parte din gîndurile și frămîntările unui trecător care a iubit mișcarea, natura și libertatea. Pe cît puterile l-au ajutat, el s-a străduit să facă elevii săi să le îndrăgească" (Virgil Roșală).

Cartea se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

OPTIMIZAREA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Georgeta Chiriță

În lucrarea sa, autoarea prezintă rezultatele cercetărilor sale orientate în trei direcții :

1. Cunoașterea modului în care se realizează corelația cunoștințelor cu priceperile și deprinderile motrice în activitatea curentă de educație fizică școlară.

2. Liniamentele teoretice care stau la baza cercetării problemei și fundamentării științifice a corelației dintre cunoștințele și deprinderile motrice.

3. Metodologia cercetării și experimentul acțional, reprezentînd organizarea și desfășurarea sistematică a procesului de învățămînt pentru a realiza o corelație optimală a cunoștințelor cu deprinderile motrice.

Sînt analizate datele obținute, evidențiind lipsurile, dificultățile și problemele ce trebuie rezolvate pentru îmbunătățirea situației prezente. Sînt reconsiderate teze ale gîndirii pedagogice universale și românești referitoare la conștientizarea activității de educație fizică. De asemenea, sînt folosite și unele date oferite de cercetări contemporane, care au ajutat autoarea la interpretarea științifică și înțelegerea importanței fundamentării actului motric din punct de vedere intelectual, considerînd exercițiul fizic un rezultat al îmbinării activității intelectuale cu cea motrică.

Cartea se găsește de vînzare în librării, se poate consulta la bibliotecile de specialitate.

NEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára